



給食献立予定表

宇都宮市立瑞穂野中学校
実施回数13回



日 付	献立名	主な材料(牛乳は栃木県産・米は宇都宮産です)						カロリー(kcal) タンパク(g) 脂質(g) 塩分(g)
		主に血 や 肉 になる		主に体の調子をととのえる		主に力や熱のもとになる		
		第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群	
3 (月)	麦入りご飯 牛乳 チキンアドボ ナムル キャベツのスープ	鶏肉 ベーコン うずら卵	牛乳	にんじん ほうれんそう	にんにく たまねぎ もやし キャベツ	米 麦 さとう	ごま油 サラダ油	817 30.1 24.2 3
世界の料理	国際交流給食(フィリピン郷土料理・ALTサロノイ先生)							
4 (火)	麦入りご飯 牛乳 プルコギ風炒め物 タイピーエン	ぶた肉 いか なると	牛乳	にら にんじん	しょうが たけのこ にんにく たまねぎ キャベツ しいたけ もやし ねぎ しめじ	米 麦 さとう はるさめ	ごま油 ごま	829 32.9 23.7 3
5 (水)	セルフドライカレーサンド 牛乳 ゆで野菜 青じそドレッシング コアコアヨーグルト	ぶたひき肉	牛乳 ヨーグルト 海そう	にんじん パセリ ほうれんそう	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり コーン	コッペパン 小麦粉	サラダ油	755 32.3 23.7 2.8
6 (木)	セルフ五目ちらしずし(酢飯・五目・玉子) 牛乳 セタ汁 セタデザート	あぶらあげ 卵 なると とり肉 かつお節	牛乳	にんじん こまつな	しいたけ ごぼう かんぴょう たけのこ ねぎ 枝豆	米 麦 さとう そうめん こんにゃく ゼリー	サラダ油	928 36.0 25.6 2.9
	七夕給食							
7 (金) 七夕	麦入りご飯 牛乳 ごまあえ いわしのかば焼き 切干大根の煮付け	いわし さつま揚げ	牛乳	ほうれんそう にんじん	しょうが 切干大根 キャベツ	米 麦 でん粉 さとう	ごま サラダ油	823 27.5 24.1 2.3
10 (月)	麦入りご飯 牛乳 茎わかめスープ 肉団子2つ ゴーヤチャンプルー 日向夏ゼリー	肉団子 たまご とうふ まぐろツナ ぶた肉	牛乳 茎わかめ	にんじん	もやし キャベツ たけのこ にがうり	米 麦 さとう ゼリー	ごま油	772 26.6 18.7 1.9
11 (火)	麦入りごはん 牛乳 いかのチリソースがけ ゆで野菜 韓国ナムルドレッシング とうがんスープ	いか 鶏むね肉	牛乳	にんじん こまつな	にんにく しょうが ねぎ キャベツ とうがんチンゲン菜 干しいたけ	米 麦 でん粉 さとう	ごま油 サラダ油	769 30.1 19.7 2.7
12 (水)	米粉パン チョコレートパテ 牛乳 白身魚のバジル焼き ゆで野菜 トマトと卵のスープ	トロカレイ たまご とり肉	牛乳 わかめ	パセリ にんじん トマト	しょうが にんにく キャベツ コーン たまねぎ	米粉パン チョコレートパテ でん粉 さとう	バター サラダ油	809 39.3 29 3.4
13 (木)	麦入りごはん セルフ鶏そぼろ 牛乳 野菜の中華あえ みそ汁	鶏むね肉 かつお節 味噌	牛乳	にんじん にら	たまねぎ ほしいいたけ もやし きゅうり きくらげ グリンピース	米 麦 さとう		811 38.2 19 3
14 (金)	麦入りご飯 牛乳 ササミチーズフライ 小袋ソース さっぱりあえ もずくスープ セレクトデザート (ガリガリ君orフロゼンヨーグルト)	ササミ	牛乳 チーズ のり もずく フロゼンヨーグルト	こまつな にんじん	キャベツ たけのこ ねぎ しいたけ	米 麦 アイス	サラダ油	750 25.4 18 2.5
18 (火)	ミルクパン ジャム 牛乳 鶏肉のラタトゥユ焼き ポテトチーズ煮	鶏むね肉 ベーコン	牛乳 チーズ	ピーマン トマト オレガノ パセリ	なす たまねぎ にんにく ズッキーニ	ミルクパン ジャム じゃがいも さとう	バター オリーブオイル	828 37.7 22 2.8
19 (水) 宮っ子ランチ	十六穀ごはん 牛乳 揚げ餃子3つ からしあえ 大いちょう汁 マスカットゼリー	とりもも肉 かまぼこ	牛乳 かつお節	こまつな にんじん	もやし きゅうり ねぎ だいこん	米 十六穀米 はるさめ ゼリー	サラダ油	836 25.9 20.4 2.5
20 (木)	麦入りご飯 夏野菜のカレー 牛乳 フルーツポンチ(夏用) キャンディーチーズ	とりむね肉	粉チーズ 牛乳 キャンディーチーズ	トマト にんじん かぼちゃ ピーマン	たまねぎ ズッキーニ にんにく なす みかん もも パイナップル	米 麦 さとう ゼリー	サラダ油	957 26.2 24.4 2.3
21 (金)	 夏季休業 							

※都合により献立または材料を変更することがあります。

※都合により献立または材料を変更することがあります。



栄養たっぷりの夏野菜を食べよう!



夏の日差しをたっぷり浴びて育った夏野菜には、ビタミンが豊富です。
また水分を多く含んでいる野菜も多いので、体を冷やす効果や水分補給になります。
おいしい夏野菜を食べて夏を元気に過ごしましょう!

学校給食 摂取基準	830	月平均	826
	33.2		31.4
	23.1		22.6
	2.5		2.7

今月は、ALTのサロノイ先生の母国、フィリピンの母の味「アドボ」を給食にしてみました。
アドボとは?「アドボ」とは、マリネを意味する単語。スペイン語で「マリネする」「漬け込む」などの意味である「アドバル」が語源。フィリピンの肉や野菜の煮込み料理の名称で、酢が使われることが多く、保存性を高めた料理法ということ
です。
