給食献立予定表

宇都宮市立瑞穂野中学校

実施回数22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	
30（水）	麦入りご飯　チキンカレー　牛乳 海藻サラダ　和風ドレッシング　ヨーグルト	とり肉	チーズ 牛乳 ヨーグルト 海藻	にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ コーン	米　麦 じゃがいも	サラダ油	889 26.9 23.5 2.8
31（木）	ナンピザ　牛乳　プレーンオムレツ サマーシチュー　レモンゼリー	ソフトサラミ とり肉 たまご	チーズ 牛乳	ピーマン にんじん パセリ トマト	たまねぎ マッシュルーム キャベツ にんにく	ナン じゃがいも レモンゼリー	サラダ油	827 32.3 35.4 2.3
1（金）	セルフ野菜かき揚げ丼　牛乳　おひたし 味噌汁	あぶらあげ みそ かつお節	わかめ 牛乳	いんげん にんじん	もやし　キャベツ だいこん なす たまねぎ	米　麦 さとう	サラダ油	869 25.6 30 3.1
4（月）	麦入りご飯　牛乳　酢鶏　わかめスープ ひじきふりかけ	とり肉 ミートボール	牛乳 わかめ ひじきふりかけ	ピーマン にんじん 赤ピーマン	たまねぎ　しょうが しいたけ えのきたけ ねぎ　たけのこ	米　麦 でん粉 さとう	ごま サラダ油	805 30.8 21.1 3.3
5（火）	麦入りご飯　セルフ豚丼　牛乳　冷奴 小松菜とじゃこの炒め物	豚肉 冷奴 油揚げ	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん こまつな	ねぎ たまねぎ グリンピース	米　麦 さとう しらたき	サラダ油 ごま油	797 30.9 22.3 2.9
6（水） セレクト給食	セルフ照り焼きチキンサンドorフィッシュバーガー 牛乳　ゆで野菜　手作りフレンチドレッシング ミネストローネスープ　フローズンヨーグルト	とり肉 白身魚 ベーコン	牛乳 フローズンヨーグルト	トマト にんじん	もやし　キャベツ たまねぎ　セロリ	バンズパン じゃがいも パン粉 スパゲティー	サラダ油	チキン　814 34.6 29.4 3.5
7（木）	五穀ごはん　牛乳　さばの香辛焼き おひたし　ひじきと大豆のいり煮	さば　ひじき かつお節 とり肉　大豆 油揚げ	牛乳	こまつな にんじん	にんにく キャベツ もやし	こめ　五穀米 さとう こんにゃく	サラダ油 ごま	847 38.5 24.6 2.8
8（金）	麦入りごはん　牛乳　巨峰ゼリー 豚キムチ炒め　トックスープ	ぶた肉 とり肉 たまご	牛乳	にら にんじん チンゲン菜	キャベツ しいたけ 干しシイタケ ねぎ	米　麦 トック さとう ゼリー	サラダ油	828 29.8 18.2 2.8
11（月）	麦入りごはん　牛乳 鶏肉のBBQソースがけ ピーマンのじゃこ炒め　味噌汁	とり肉 かつお節 みそ	牛乳 ちりめんじゃこ	ピーマン にんじん にら	しょうが レモン　にんにく ねぎ　かんぴょう りんご　たまねぎ	米　麦 さとう	サラダ油 ごま	836 33.7 25.4 3
12（火）	メキシカンライス　牛乳　トマトと卵のスープ ごまプリン	とり肉 いか ベーコン たまご	牛乳	にんじん コーン トマト	たまねぎ マッシュルーム グリンピース にんにく	米　麦 さとう ごまプリン	サラダ油 ごま油	852 31.3 26.6 2.4
13（水）	コッペパン　ブルーベリージャム　牛乳 チョコクレープ 鶏のカチャトーラ　キャベツのスープ	とり肉 ベーコン	牛乳	にんじん トマト水煮 パセリ	たまねぎ　にんにく ぶなしめじ キャベツ 冷凍みかん	コッペパン 小麦粉 ジャム クレープ	サラダ油	786 31.2 33.5 3.3
14（木）	麦入りご飯 牛乳 いわしの梅醤油煮 キュウリのキムチ和え　豚肉とじゃが芋の煮つけ	いわし ぶた肉	牛乳	にんじん	きゅうり　にんにく しょうが グリンピース たまねぎ	米　麦 さとう しらたき じゃがいも	サラダ油 ごま油	837 30.7 18.9 2.5
15（金）	冷やし中華(ゆで野菜・やき豚・たれ) 牛乳　揚ぎょうざ2つ　マーラカオ	やきぶた 豚ひき肉 大豆 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ もやし　干しいたけ きゅうり コーン	中華麺 マーラカオ 小麦粉	ごま油 サラダ油	803 29.4 27.5 3.1
19（火）	麦入りごはん　牛乳 豆腐入かき玉汁 牛肉とにんにく茎のｵｲｽﾀｰ炒 杏仁フルーツ　　鮭パッパ	牛肉 豆腐 卵	牛乳 のり ちりめんじゃこ	にんじん こまつな にんにくの茎	たまねぎ しょうが　しめじ たけのこ ねぎ	米　麦 でん粉 杏仁豆腐	サラダ油 ごま油 ごま	818 31.4 22.2 2.7
20（水）	米粉パン　牛乳　チリコンカン　ゆで野菜 イタリアンドレッシング　県産ヨーグルト	大豆 ぶた挽肉 ベーコン	牛乳 県産ヨーグルト	にんじん こまつな トマト	たまねぎ マッシュルーム グリンピース キャベツ	米粉パン	サラダ油	810 38.1 28.8 3.1
21（木）	麦入りごはん　牛乳　モロの和風マリネ おひたし　切干大根の煮付け	モロ さつま揚げ	牛乳	こまつな にんじん	たまねぎ キャベツ 切干大根	米　麦 でん粉 さとう	サラダ油 ごま	768 29.9 17.5 2.9
22（金）	麦入りご飯　牛乳 ひき肉と野菜丼 根菜のすまし汁　グミ	ぶた挽肉 あぶらあげ かつお節	牛乳	にんじん こまつな	たいこん ごぼう　しょうが ねぎ　たまねぎ えのきだけ	米　麦 でん粉 さとう　グミ こんにゃく	ごま油	815 29 22.5 2.6
25（月）	麦入りごはん　牛乳　鶏肉の香味焼き もやしとニラのおひたし　韓国風味噌汁	とり肉 ぶたひき肉 とうふ みそ　かつお節	牛乳 茎わかめ	にら にんじん	にんにく もやし ねぎ しょうが	米　麦	ごま油 ごま	784 33.2 24.4 2.4
26（火）	麦入りご飯　牛乳　あじフライ　中濃ソース からしあえ 味噌汁（油揚げ・もやし・わかめ）	あじ あぶらあげ みそ かつお節	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん	キャベツ もやし	米　麦 パン粉 小麦粉	サラダ油	811 33.8 22.8 2.8
27（水）	スパゲティーミートソース　牛乳 ゆで野菜　手作りドレッシング　チーズドック	ぶたひき肉 牛挽	チーズ チーズドック 牛乳	にんじん トマト	たまねぎ しょうが にんにく グリンピース	スパゲティー 小麦粉	オリーブオイル サラダ油 ごま油 バター	857 37.8 28.6 2.8
28（木）	麦入りご飯　牛乳　餃子ロール にらと春雨の炒め物 小松菜と豆腐のスープ	たまご 牛ひき肉 とうふ	牛乳 わかめ	にら にんじん こまつな	えのきたけ しょうが たまねぎ しいたけ	米　麦 さとう はるさめ 小麦粉	サラダ油	823 28.5 23.5 2.4
29（金） 十五夜	麦入りご飯　牛乳　うさぎハンバーグ ごまあえ　味噌けんちん汁　月見デザート	ハンバーグ 角とうふ みそ かつお節	牛乳	しそ こまつな にんじん	ぶなしめじ だいこん　ごぼう キャベツ えのきたけ	米　麦 さとう こんにゃく 月見デザート	ごま サラダ油	838 29.3 20.3 2.9
						学校給食 摂取基準	830 33.2 23.1 2.5	月平均 824 31.7 24.9 2.8

フィッシュ　840
34
26.8
3.7

※都合により献立または材料を変更することがあります。