



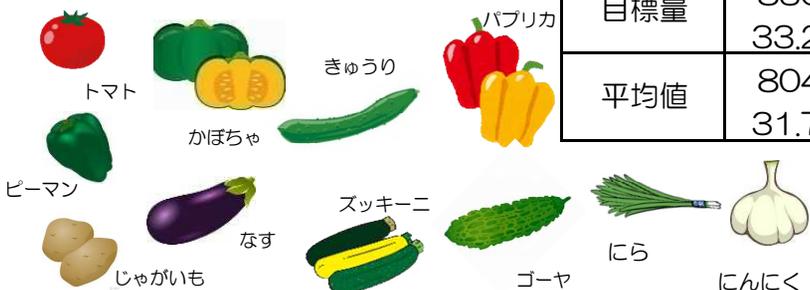
# 7月の献立予定表

給食回数14回  
(米飯11回 宇都宮産小麦パン3回)

宇都宮市立雀宮中学校

日付	献立名			エネルギー (kcal)	脂肪(g)	主な材料						
	主食	飲物	主菜・副菜			体の組織になる食品群		体の調子を整える食品群		力や熱のもとになる食品群		
						たんぱく質(g)	塩分(g)	1群	2群	3群	4群	5群
1 (火)	ごはん	牛乳	鶏そぼろ丼 えびしゅうまい ナムル オレンジ	812	22.2	鶏肉 えび たら	牛乳	人参 枝豆	玉ねぎ 椎茸 生姜 ごぼう キャベツ もやし オレンジ	米 砂糖		
2 (水)	ドックパン	牛乳	お魚ソーセージフライ レタス サマーシチュー ヨーグルト	811	28.6	たら	牛乳		レタス	パン でん粉 パン粉 小麦粉 砂糖	サラダ油	
3 (木)	ごはん	牛乳	赤魚粕漬焼き ゆで野菜にんにくしょうゆあえ ひじきと大豆の炒り煮 はちみつレモンゼリー	781	19.8	メヌケ	牛乳	ほうれん草 人参	キャベツ きゅうり にんにく 生姜	米		ごま油
4 (金)	ごはん	牛乳	鶏肉の漬け込み焼き ゴーヤチャンプルー もずくのみそ汁	779	25.1	鶏肉 卵 豚肉		人参 ゴーヤ	ねぎ もやし しめじ	砂糖	いりごま	
7 (月)	五目ちらし寿司	牛乳	星のコロッケ 七タ汁 天の川ゼリー	816	28.5	鶏肉 油揚げ 鶏肉 豚肉 鶏肉 なたね油揚げ	牛乳	人参 枝豆	たけのこ 椎茸 ごぼう かんぴょう こんにゃく	米 砂糖	サラダ油	
8 (火)	ごはん	牛乳	さばの韓国風味漬け ごまあえ 手作りマーボー豆腐	873	35.3	さば	牛乳	人参	ねぎ にんにく キャベツ もやし くらげ	米 砂糖	ごま油	
9 (水)	すめし	牛乳	セルフ手巻き納豆 厚焼き卵 きゅうりのキムチあえ 豚汁	774	23.6	納豆 卵	牛乳 のり			米 砂糖		
10 (木)	コッペパン ブルーベリージャム	牛乳	かぼちゃのコロッケ マカロニとブロッコリーのサラダ シーフードスープ	779	24.1	豚肉	牛乳	かぼちゃ ブロッコリー 人参	玉ねぎ コーン	パン ジャム 砂糖 パン粉	ラード サラダ油	
11 (金)	ごはん	牛乳	夏野菜のカレー フルーツポンチ 型抜きチーズ	792	18.9	鶏肉 豚肉	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ しいたけ ねぎ	米 砂糖		
14 (月)	十八穀しほ ん	牛乳	宮っ子ぎょうざ (3個) からしあえ 大イチョウ汁 いちごヨーグルト	877	23.6	鶏肉 豚肉	牛乳	にら	キャベツ 玉ねぎ 生姜 きゅうり もやし 人参	米 十六穀米 小麦粉 砂糖	サラダ油	
15 (火)	ごはん	牛乳	いかのチリソースがけ ゆで野菜サラダ 中華ドレッシング ゆうがおのスープ	761	22.5	いか	牛乳	人参	にんにく 生姜 ねぎ キャベツ もやし	米 砂糖	サラダ油 ごま油	
16 (水)	ピザトースト	牛乳	海藻サラダ オニオンドレッシング うすら卵と野菜のカレー煮	785	32.0	ベーコン	牛乳 チーズ 海藻	トマト ビーマン 人参	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン	パン		
17 (木)	ごはん	牛乳	あじの和風マリネ おひたし みそ汁 セレクト (メロン・すいか)	798 31.8 805 31.9	22.4 2.7 22.5 2.7	あじ みそ	牛乳	小松菜 人参 さやいんげん	玉ねぎ キャベツ なす	米 砂糖 でん粉	サラダ油	いりごま
18 (金)	ごはん	牛乳	ハンバーグバーベキューソース 粉ふきいも モロヘイヤスープ	824	25.7	豚肉 鶏肉	牛乳		玉ねぎ	米 でん粉 砂糖	ラード	

### 【今月の給食で使用する旬の食材】



目標量

830

23.1

33.2

2.5

804

25.2

31.7

2.7

### 【地産地消情報】

・じゃがいも・大根・キャベツ・ゆうがお・かぼちゃは雀宮生活改善クラブより  
・玉ねぎ・きゅうり・にんにくは羽牛田青空市より納めてもらう予定です。

### 十六穀米とは…

大麦、黒米、押し麦、もちきび、もちあわ、胚芽米、アマランサス、うるちひえ、玄米胚芽、赤米、大豆、黒豆、小豆、はと麦、たかきび、もち米といった十六種の雑穀をブレンドしたものです。

宮っ子ランチ夏では、戦後食糧不足で白米がなく、雑穀を食べていた時代に思いをよせるため給食に取り入れています。

地元の食材を食べてSDGsの輪を広げよう！

