



8・9月の献立予定表

給食回数20回（米飯16回 宇都宮産小麦パン2回 米粉パン0回 その他2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	たんぱく質(g)	塩分(g)	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			
						1群	2群	3群	4群	5群	6群		
29 (金)	 ごはん	 牛乳	かき揚げ丼 天丼のたれ	859	29.1	えび いか	牛乳	人参 春菊	玉ねぎ ごぼう	米 小麦粉 砂糖	いりごま		
			おひたし みそ汁 梨	24.8	2.9	油揚げ みそ		ほうれん草 人参 いんげん	キャベツ 玉ねぎ みょうが	じゃがいも			
1 (月)	 ごはん	 牛乳	チキンカツ	816	27.5	鶏肉 卵	牛乳		キャベツ	米 小麦粉 パン粉	サラダ油		
			さっぱりあえ みそ汁 わかめばっば	29.0	2.9	豆腐 みそ	のり わかめ わかめ	小松菜 人参 玉ねぎ	砂糖 ごま				
2 (火)	 ごはん	 牛乳	豚丼	834	28.7	豚肉	牛乳	人参 枝豆	しらたき 玉ねぎ	米 砂糖			
			ポークしゅうまい きゅうりの中華もみつけ スパゲティペースカトーレ	30.8	2.6	豚肉			ねぎ しょうが 玉ねぎ しょうが	パン粉 小麦粉 砂糖 小松菜	いりごま		
3 (水)	 コッペパン 大豆マーガリン	 牛乳	トマトスープ	841	29.7	あさり えび いか ベーコン	牛乳 粉チーズ	人参 トマト ピーマン	玉ねぎ にんにく マッシュルーム	パン スパゲティ 砂糖	大豆マーガリン オリーブオイル		
			トマトスープ	35.5	3.0	豚肉 卵		トマト パセリ	玉ねぎ キャベツ エリンギ	じゃがいも			
4 (木)	 ごはん	 牛乳	鶏肉の七味焼き	836	30.7	鶏肉 卵	牛乳		ねぎ しょうが	米 砂糖			
			ゴーヤチャンプルー みそ汁	29.4	2.7	油揚げ みそ	コーヤ 小松菜 人参	もやし しめじ 玉ねぎ	砂糖 じゃがいも	サラダ油			
5 (金)	 ごはん	 牛乳	いわしの梅煮	824	26.5	いわし	牛乳		梅	米 砂糖 小麦粉			
			きゅうりのにんにくじょうゆあえ 豚肉とじゃがいもの煮つけ	29.4	1.9	豚肉		人参 人参 グリーンピース	きゅうり しょうが 玉ねぎ ごぼう しらたき	砂糖 じゃがいも	いりごま ごま油 サラダ油		
8 (月)	 ごはん	 牛乳	チキンカレー	851	21.0	鶏肉	牛乳 粉チーズ ヨーグルト	人参 グリーンピース	玉ねぎ しょうが にんにく りんご	米 じゃがいも	サラダ油		
			海藻サラダ 和風ごましょうゆドレッシング バナナ	23.9	2.7		海藻	人参	キャベツ きゅうり コーン バナナ	ごま サラダ油			
9 (火)	 シナモンスト	 牛乳	鶏肉のカチャトーラ	809	37.3	鶏肉	牛乳		にんにく 玉ねぎ	パン 砂糖	バター		
			キャベツのスープ	30.8	4.6	豚肉		トマト パセリ バジル 人参	しめじ エリンギ キャベツ 玉ねぎ	小麦粉 砂糖	サラダ油 オリーブオイル		
10 (水)	 ごはん	 牛乳	厚焼卵	807	28.4	卵	牛乳			米 砂糖	サラダ油		
			小松菜とじゃこの炒めもの なすの肉みそ炒め	30.5	2.6	油揚げ 豚肉 みそ	じゃこ 小松菜 ピーマン	なす 玉ねぎ にんにく しょうが キャベツ 玉ねぎ	砂糖 小麦粉 でん粉	いりごま サラダ油 サラダ油			
11 (木)	 ごはん	 牛乳	きょうざロール	812	25.0	豚肉 鶏肉	牛乳		キャベツ 玉ねぎ にんにく しょうが	米 パン粉 小麦粉	ラード ごま油		
			にらと春雨の炒めもの 小松菜と豆腐のスープ アセロラミルク	29.8	2.5	豚肉 卵 豆腐 豆乳	わかめ 小松菜 人参	にら 人参 小松菜 人参	しいたけ しょうが 玉ねぎ しめじ アセロラ果汁	春雨 砂糖 水あめ	サラダ油		
12 (金)	 ごはん	 牛乳	酢豚	840	30.1	豚肉 鶏肉	牛乳	人参 ピーマン	しょうが 玉ねぎ	米 砂糖	サラダ油		
			ねぎと卵のスープ さげばっば	34.4	2.7	うずら卵 卵 豆腐 さけ		パプリカ ほうれん草	しいたけ たけのこ ねぎ	小麦粉 でん粉 でん粉 砂糖	ラード ごま		
15 (月)	敬老の日												
16 (火)	 ごはん	 牛乳	ヤンニョムチキン	826	31.3	鶏肉	牛乳		にんにく	米 砂糖 小麦粉	サラダ油 ごま油		
			チョレギ風サラダ 韓国風みそ汁	30.2	2.5	豚肉 豆腐 みそ	のり 茎わかめ	ほうれん草 人参 人参	キャベツ にんにく もやし ねぎ	でん粉	すりごま ごま油		
17 (水)	 ナン1枚	 牛乳	キーマカレー	760	23.6	牛肉 豚肉	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ にんにく	米	サラダ油		
			粉ふきいも ゆで野菜サラダ しょう油ドレッシング ひき肉と野菜のあんかけ丼	30.0	3.3		ヨーグルト	パセリ	セロリー しょうが	じゃがいも 春雨	でん粉 サラダ油		
18 (木)	 ごはん	 牛乳	肉だんごトマトソース	762	24.4	豚肉	牛乳	小ねぎ	しょうが ねぎ	米 小麦粉	サラダ油		
			切干大根のナムル	26.8	2.0	鶏肉		ほうれん草 人参	玉ねぎ えのき 玉ねぎ しょうが 切干大根 きゅうり	パン粉 砂糖 でん粉	サラダ油 いりごま		
19 (金)	新人地区大会のため給食なし												
22 (月)	 かやくごはん	 牛乳	とんかつ	829	24.5	豚肉	牛乳			米 小麦粉 パン粉	サラダ油		
			ごまあえ おくすかけ おはぎ	33.3	2.5	豆腐 油揚げ あずき		ほうれん草 人参 人参	キャベツ もやし なす こんにゃく	砂糖 じゃがいも 小麦粉 もち米 砂糖	すりごま		
23 (月)	秋分の日												
24 (水)	 スパゲティ	 牛乳	トマトソース	814	25.3	豚肉 鶏肉	牛乳 粉チーズ	人参 トマト	にんにく 玉ねぎ	スパゲティ オリーブオイル	サラダ油		
			大根のペペロンチーノ風サラダ 手作りココアプリン	36.1	1.9			グリーンピース 人参 大根葉	大根 もやし にんにく	砂糖 ココア 砂糖	サラダ油		
25 (木)	 ごはん	 牛乳	さばの香辛焼き	770	22.7	さば	牛乳		しょうが にんにく	米	ごま油		
			おひたし ひじきと大豆の炒り煮 グレイプフルーツ	34.3	2.6	大豆 油揚げ さつま揚げ	ひじき	小松菜 人参 人参	キャベツ もやし ごぼう れんこん こんにゃく グレイプフルーツ	砂糖	サラダ油		
26 (金)	 ごはん	 牛乳	スタミナ焼き	856	33.3	豚肉	牛乳	人参 ピーマン	玉ねぎ しいたけ	米 砂糖	サラダ油		
			おひたし みそ汁	31.7	2.8			赤パプリカ ほうれん草	にんにく しょうが キャベツ もやし 玉ねぎ	じゃがいも			
29 (月)	 キムタクごはん	 牛乳	トマトオムレツ	833	32.0	卵 鶏肉	牛乳		玉ねぎ	米	サラダ油		
			ゆで野菜サラダ しょう油ドレッシング 県産生乳ヨーグルト	29.7	2.6			ほうれん草 人参 ヨーグルト	キャベツ	春雨	サラダ油		
30 (火)	 ごはん	 牛乳	もろの和風マリネ	761	21.2	もろ			玉ねぎ	小麦粉 砂糖	サラダ油		
			おひたし 切干大根の煮つけ	30.3	2.5	鶏肉 油揚げ さつま揚げ		小松菜 人参 人参	キャベツ 切干大根 ごぼう れんこん	砂糖	いりごま サラダ油		
【今月の給食で使用する旬の食材】 季節の変わり目である9月は、夏の「名残（なごり）野菜」と秋の「走り（はしり）野菜」の両方を味わえる季節です。  なす  きゅうり  いんげん  小松菜  みょうが  れんこん				目標量	830 33.2	23.1 2.5	【地産地消情報】 ・じゃがいも・玉ねぎは生活改善クラブ、 ・なす・にんにくは羽生田青空市場より 納めていただく予定です ※都合により献立が変更になることがあります。 今月の宮っ子ランチは「梨」です。針ヶ谷の山口果樹園さんの梨いただきます。 ※今月はセレクト給食はありません。						
				平均値	817 30.5	27.7 2.7							