



令和7年度

7月給食献立予定表

給食回数14回

※学校給食では積極的に地産地消に取り組んでいます。
宇都宮市豊郷地区産の食材は太字に、
県内産の食材には網掛けをしています。

ご飯 11回	パン 3回	麺 0回
米粉パン 0回	宇都宮市産小麦パン 3回	

宇都宮市立豊郷中学校

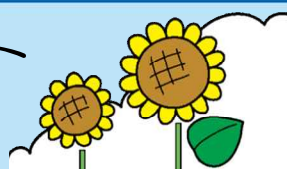
日 付	献 立 名					カロリーkcal	主 な 材 料					
						たんぱく質g	1群	2群	3群	4群	5群	6群
						脂肪g 塩分g	魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海藻・乳製品	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類 芋類 砂糖	油脂
1 (火)		セルフドライカレーサンド 海藻入りサラダ ヨーグルト		785 32.7 24.5 2.6	ふた肉	牛乳 こんぶ ヨーグルト	にんじん トマト パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり にんにく どうもろこし	パン 米粉 さとう	サラダ油 ドレッシング		
2 (水)		麦入りご飯 ポークしゅうまい3個 はるさめサラダ 五目きんぴら		763 24.7 17.9 2.5	ふた肉 さつまあげ	牛乳	にんじん	きゅうり キャベツ ごぼう だいこん	米 麦 小麦粉 はるさめ さとう こんにゃく	サラダ油		
3 (木)		麦入りご飯 鶏肉とだいずのみそ炒め けんちん汁 冷凍みかん		908 33.4 28.9 2.1	とり肉 大豆 みそ 豆腐	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	しいたけ たけのこ ごぼう だいこん みかん	米 麦 でんぶん さとう 里芋 こんにゃく	サラダ油		
4 (金)		麦入りご飯 セルフ中華丼 チンゲンサイと豆腐のスープ		761 28.5 20.8 2.2	ふた肉 えび うすら卵 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん グリーンピース チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ しいたけ たけのこ	米 麦 でんぶん さとう	サラダ油 ごま油		
7 (月)		★七夕献立★ セルフ五目ちらしずし(酢飯) 七夕そうめん汁 七夕ゼリー		868 35.2 23.8 3.1	油揚げ とり肉 卵 なると	牛乳	にんじん こまつな	たけのこ かんぴょう ごぼう 枝豆 ねぎ	米 さとう こんにゃく そうめん	サラダ油		
8 (火)		コッペパン とちあいかジャム 鶏肉のラタトゥイユ ポテトのチーズ煮		766 35.4 21.0 3.0	とり肉 ベーコン	牛乳 チーズ	ピーマン 赤ピーマン トマト パセリ	ズッキーニ たまねぎ にんにく いちご	パン ジャム じゃがいも	オリーブオイル マーガリン		
9 (水)		麦入りご飯 揚げぎょうざ3個 からしあえ 大いちょう汁 ふりかけ	 宮っ子 ランチ・夏	768 26.1 19.8 2.4	ふた肉 とり肉 かまぼこ かつおぶし	牛乳 のり	にら にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ ねぎ かんぴょう きゅうり もやし	米 麦 小麦粉 はるさめ	サラダ油		
10 (木)		納豆の日 麦入りご飯 豚しゃぶ 納豆 じゃがいもと油揚げのみそ汁		865 39.3 25.6 2.3	ふた肉 納豆 油揚げ みそ	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ もやし きゅうり	米 麦 でんぶん じゃがいも	ごまドレッシング		
11 (金)		麦入りご飯 赤魚の粕漬焼き ゆで野菜サラダ 肉じゃが		809 31.5 17.9 2.0	赤魚 ふた肉	牛乳	にんじん	きゅうり キャベツ たまねぎ もやし どうもろこし 枝豆	米 麦 じゃがいも さとう しらたき	ドレッシング ごま サラダ油		
14 (月)		麦入りご飯 ミンチカツ ソース 野菜のにんにく醤油あえ ひじきの炒り煮		783 25.5 22.4 2.6	ふた肉 とり肉 さつまあげ	牛乳 ひじき	にんじん	たまねぎ もやし キャベツ にんにく 枝豆	米 麦 パン粉 さとう こんにゃく	サラダ油 ごま油		
15 (火)		セルフハンバーガー ゆで野菜サラダ サマーシチュー		855 34.0 31.0 3.7	ふた肉 とり肉	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり もやし	パン じゃがいも	ドレッシング サラダ油		
16 (水)		麦入りご飯 肉だんご2個 ゴーヤチャンプルー もずくスープ シークワサータルト		825 25.9 22.5 3.0	とり肉 ふた肉 卵 豆腐 豆乳	牛乳 もずく	にがうり にんじん	たまねぎ もやし たけのこ しいたけ ねぎ	米 麦 パン粉 米粉 さとう	ごま油		
17 (木)		麦入りご飯 あじの和風マリネ おひたし じゃがいもとわかめのみそ汁		835 32.3 24.0 2.9	あじ 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	たまねぎ キャベツ	米 麦 でんぶん じゃがいも	サラダ油 ごま		
18 (金)		ご飯 夏野菜カレー フルーツポンチ チーズ		889 25.2 22.8 1.9	とり肉	牛乳 チーズ	かぼちゃ ピーマン トマト	なす たまねぎ ズッキーニ みかん 黄桃 パイナップル	米 さとう	サラダ油		
中学生の1食分の 所要栄養量基準		エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	カルシウムmg	鉄分mg	ビタミンAμRE	ビタミンB1mg	ビタミンB2mg	ビタミンCmg	食物繊維g	食塩g
		830	27～41.5	18.4～27.6	450	4.5	300	0.5	0.6	35	7.0以上	2.5
7月の 平均栄養摂取量		820	30.6	23.0	380	5.1	284	0.75	0.59	41	5.9	2.5

※材料の都合で献立が変更になる場合があります。

◎6月17日に、給食食材(栃木県産キャベツ)の放射性物質自主検査を実施しました。結果は、放射性セシウム・放射性ヨウ素ともに定量下限値未満でしたので、お知らせいたします。

夏ばてを防ぐ！食事のポイント

6月とは思えない暑さから7月になりました。
今年の夏も暑い予報が出ています。暑さが長引くと、
夏ばてに注意が必要です。



1 偏った食事をしない 2 ビタミンB群、Cを多く 3 冷たいものを食べすぎない

あっさりした食事は夏ばて予防に効果的
なわけではありません。スタミナ不足に
なります。栄養バランスのとれた食事をしまし
う。

夏ばて予防に効果的な
ビタミンB群(豚肉、レ
バーなど)やビタミンC
(野菜、果物など)が多
い食べ物をとりましょう。

胃に負担がかかるので、
冷たいものばかりを食
べないようにしましょう。

学校が休みの日にも牛乳を飲みましょう！

牛乳は、たんぱく質、脂質、カルシウム、ビタミ
などをバランスよく含んでいます。

また、牛乳のカルシウムは体内での吸収率が高い
ため、成長期の子供たちの骨の形成や骨粗しょう症
予防などに効果的です。

学校が休みの休日や、夏休みにも牛乳を積極的
にとるようにしましょう。

