



令和6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 |                                                 |              |                            |                            | 主な材料              |                              |                                          |                                    |                           |       |              |             |    |    |
|---------------------|-----|-------------------------------------------------|--------------|----------------------------|----------------------------|-------------------|------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------|---------------------------|-------|--------------|-------------|----|----|
|                     |     |                                                 |              |                            |                            | カロリー-kcal         |                              | たんぱく質g                                   |                                    | 1群                        | 2群    | 3群           | 4群          | 5群 | 6群 |
|                     |     |                                                 |              |                            |                            | たんぱく質g            | 脂肪g                          | 塩分g                                      | 魚・肉・卵<br>豆・豆製品                     | 牛乳・小魚<br>海藻・乳製品           | 緑黄色野菜 | その他の野菜<br>果物 | 穀類 芋類<br>砂糖 | 油脂 |    |
| 1 (月)               |     | 麦入りご飯 セルフ豚ねぎ塩丼<br>フォー 冷凍みかん                     |              | 783<br>28.6<br>17.4<br>2.2 | 豚肉<br>とり肉                  | 牛乳                | にんじん<br>にら<br>チンゲンサイ         | ねぎ たまねぎ<br>生姜 にんにく<br>もやし<br>みかん レモン     | 米<br>麦<br>米粉めん<br>砂糖               | ごま油                       |       |              |             |    |    |
| 2 (火)               |     | セルフお魚ソーセージフライサンド レタス<br>サマーシチュー つぶつぶレモンゼリー      |              | 813<br>29.2<br>22.9<br>3.3 | 魚肉ソーセージ<br>とり肉             | 牛乳                | にんじん<br>トマト                  | レタス<br>たまねぎ<br>キャベツ<br>にんにく レモン          | 宇都宮市産小麦パン<br>小麦粉<br>じゃがいも<br>さとう   | サラダ油                      |       |              |             |    |    |
| 3 (水)               |     | 麦入りご飯 セルフ鶏そぼろ丼<br>野菜の中華あえ かんぴょうとにらのみそ汁          |              | 774<br>35.4<br>15.6<br>3.0 | とり肉<br>みそ                  | 牛乳                | にんじん<br>にら                   | たまねぎ<br>しいたけ 枝豆<br>もやし キャベツ<br>きゅうり 干びょう | 米<br>麦<br>さとう<br>でん粉               | ラー油                       |       |              |             |    |    |
| 4 (木)               |     | 発芽玄米入りご飯 春巻<br>生揚げのからみ炒め 中華風スープ 味付のり            |              | 852<br>29.3<br>29.2<br>2.6 | 豚肉<br>生揚げ<br>卵<br>ハム       | 牛乳                | にんじん<br>のり<br>あさつき<br>チンゲンサイ | たけのこ きくらげ<br>えのきだけ<br>キャベツ<br>生姜         | 米<br>発芽玄米<br>小麦粉<br>でん粉            | サラダ油<br>ごま油               |       |              |             |    |    |
| 5 (金)               |     | トマト給食<br>発芽玄米入りご飯 もろの和風マリネ<br>いそべあえ 夏の豚汁        |              | 806<br>35.8<br>27.6<br>2.9 | モロ<br>豚肉<br>豆腐<br>みそ       | 牛乳                | ほうれんそう<br>トマト<br>さやいんげん      | たまねぎ<br>キャベツ                             | 米<br>麦<br>でん粉<br>じゃがいも             | サラダ油                      |       |              |             |    |    |
| 8 (月)               |     | ★七夕献立★<br>セルフ五目ちらしずし(酢飯)<br>七夕そうめん汁 七夕ゼリー       |              | 829<br>33.6<br>24.4<br>3.1 | とり肉 卵<br>油揚げ               | 牛乳                | にんじん<br>小松菜                  | たけのこ ししいたけ<br>かんぴょう<br>ごぼう<br>枝豆         | 米<br>麦 さとう<br>こんにやく<br>そうめん ゼリー    | サラダ油                      |       |              |             |    |    |
| 9 (火)               |     | セルフスラッピースョー(ミートソースサンド)<br>海藻入りサラダ ヨーグルト         |              | 755<br>31.9<br>23.4<br>3.0 | 豚肉<br>こんぶ<br>ヨーグルト         | 牛乳                | にんじん<br>パセリ                  | たまねぎ<br>キャベツ<br>きゅうり<br>とうもろこし           | 宇都宮市産小麦パン<br>米粉<br>さとう             | サラダ油<br>ドレッシング            |       |              |             |    |    |
| 10 (水)              |     | ご飯 白身魚の西京焼き<br>ゆで野菜サラダ 豚肉とじゃがいもの煮つけ             |              | 835<br>35.3<br>25.4<br>1.7 | シイラ<br>みそ<br>豚肉            | 牛乳                | 小松菜<br>にんじん                  | キャベツ<br>もやし<br>たまねぎ<br>枝豆                | 米<br>じゃがいも<br>しらたき<br>さとう          | ドレッシング<br>サラダ油            |       |              |             |    |    |
| 11 (木)              |     | 麦入りご飯 夏野菜カレー<br>フルーツポンチ チーズ                     |              | 906<br>25.2<br>24.7<br>2.4 | とり肉<br>チーズ                 | 牛乳                | かぼちゃ<br>ピーマン<br>トマト          | なす 玉ねぎ<br>ズッキーニ<br>みかん 黄桃<br>パイナップル レモン  | 米<br>麦<br>さとう                      | サラダ油                      |       |              |             |    |    |
| 12 (金)              |     | 麦入りわかめご飯 豚しゃぶ<br>ひややっこ(しょうゆ) じゃがいもの味噌汁          |              | 813<br>34.1<br>21.8<br>3.0 | 豚肉<br>豆腐<br>油揚げ<br>みそ      | 牛乳                | 人参<br>わかめ<br>小松菜             | キャベツ<br>もやし<br>きゅうり                      | 米<br>麦<br>じゃがいも                    | ごまドレッシング                  |       |              |             |    |    |
| 16 (火)              |     | セルフハンバーガー(レタス)<br>コールスローサラダ モロヘイヤスープ            |              | 797<br>31.5<br>27.0<br>3.6 | 豚肉<br>とり肉<br>ベーコン<br>卵     | 牛乳                | にんじん<br>モロヘイヤ<br>トマト         | レタス<br>キャベツ<br>とうもろこし<br>たまねぎ            | 宇都宮市産小麦パン<br>さとう                   | ドレッシング                    |       |              |             |    |    |
| 17 (水)              |     | 麦入りご飯 ハムカツ ゴーヤーチャンプルー<br>もずくスープ シークワサーゼリー       |              | 839<br>27.9<br>21.7<br>2.7 | ハム<br>卵 ツナ<br>豆腐<br>豚肉     | 牛乳                | にがうり<br>にんじん                 | もやし<br>たけのこ<br>シークワサー                    | 米<br>麦<br>小麦粉<br>さとう               | サラダ油<br>ごま油               |       |              |             |    |    |
| 18 (木)              |     | 麦入りご飯 あかうお粕漬焼き ひじきの炒り煮<br>野菜のにんにくしょうゆあえ ヨーグルト   |              | 808<br>32.7<br>25.7<br>2.5 | あかうお<br>さつまあげ              | 牛乳                | にんじん<br>ひじき<br>ヨーグルト         | もやし<br>キャベツ<br>にんにく<br>枝豆                | 米<br>麦<br>こんにやく<br>さとう             | ごま油<br>サラダ油               |       |              |             |    |    |
| 19 (金)              |     | 麦入りご飯 宮っ子餃子(3個)<br>からしあえ 大いちょう汁<br>ミヤリーマスカットゼリー | 宮っ子<br>ランチ・夏 |                            | 794<br>25.9<br>17.3<br>2.5 | 豚肉<br>とり肉<br>かまぼこ | 牛乳                           | にら<br>にんじん<br>小松菜                        | にら かんぴょう<br>きゅうり もやし<br>だいこん<br>ねぎ | 米<br>麦<br>小麦粉 さとう<br>はるさめ | サラダ油  |              |             |    |    |
| 中学生の1食分の<br>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<br>平均栄養摂取量      |     | 815                                             | 31.1         | 23.2                       | 376                        | 4.1               | 280                          | 0.76                                     | 0.59                               | 54                        | 5.6   | 2.7          |             |    |    |

※材料の都合で献立が変更になる場合があります。

## 七夕ってどんな行事？

七夕の始まりは、7月7日の夜に天の川を渡って、年に一度だけ会うことを許された牽牛(彦星)と織女(織姫)の中国の伝説といわれています。

この日は、願い事を書いた五色の短冊などを笹竹に飾り付けたり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。



## 飲みすぎに注意！甘い清涼飲料

のどがかわいたときに冷たい清涼飲料をたくさん飲んでいませんか？

冷たいものは、甘みを感じにくく、糖分をより多くとってしまいがちなので、注意が必要です。

清涼飲料に含まれる糖分の量を確認するには、栄養成分表示の炭水化物の欄を見ましょう。糖質と食物せんいの合計が炭水化物ですが、清涼飲料の多くの商品は炭水化物が糖分にあたります。



◎6月17日に、給食食材(宇都宮市産玉ねぎ)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。