



令和5年度

7月給食献立予定表

※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。

給食回数 13回

ご飯 10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	

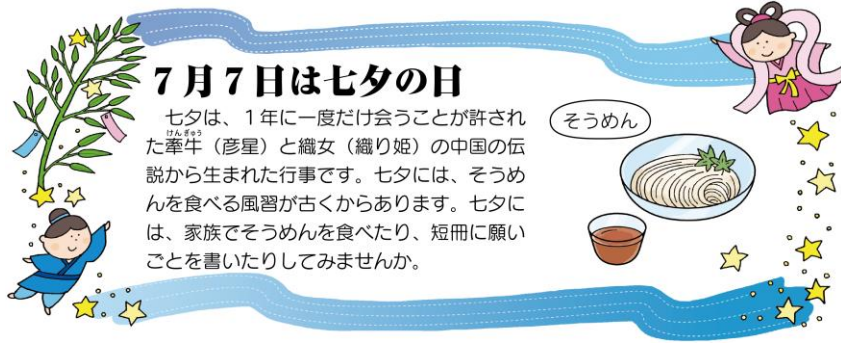
宇都宮市立豊郷中学校

日付	献立名	カロリーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	主 な 材 料									
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
			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				
3 (月)	 麦入りご飯 いわしピリ辛煮 ひじきの炒り煮 野菜のにんにく醤油和え ヨーグルト		852 33.8 21.1 2.5	いわし さつま揚げ	牛乳 ひじき ヨーグルト	人参	キャベツ もやし ニンニク 枝豆	米 発芽玄米 こんにゃく 砂糖	サラダ油 ごま油			
4 (火)	 ミルクパン チョコクリーム ポテトのチーズ煮 鶏肉のラタトゥイユ 冷凍みかん		870 38.7 22.9 2.8	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	ピーマン 赤・黄パプリカ トマト パセリ	玉ねぎ なす ニンニク ズッキーニ みかん	宇都宮市産小麦パン 砂糖 じゃがいも	サラダ油 オリーブオイル マーガリン			
5 (水)	 ご飯 豚肉のアップルソースがけ こんにゃくサラダ なすの味噌汁 ふりかけ		817 30.9 24.3 2.8	豚肉 みそ かつお節	牛乳 海藻	人参 パセリ 小松菜 にら	キャベツ 玉ねぎ 生姜 りんご とうもろこし	米 砂糖 こんにゃく	サラダ油 ごま			
6 (木)	 発芽玄米入りご飯 もろの和風マリネ おひたし じゃがいもの味噌汁		855 33 23.9 2.9	もろ 油揚げ みそ かつお節	牛乳 わかめ	人参 小松菜	キャベツ 玉ねぎ	米 発芽玄米 じゃがいも でん粉	サラダ油 ごま			
7 (金)	 ☆七夕献立☆ セルフ五目ちらしずし(酢飯) 七夕そうめん汁 七夕デザート		913 35.4 24.4 2.8	鶏肉 油揚げ 鶏卵 かつお節 かまぼこ	牛乳	人参 小松菜	ごぼう 干しいたけ かんぴょう ねぎ たけのこ 枝豆	米 砂糖 そうめん ゼリー	サラダ油			
10 (月)	 麦入りご飯 豚肉と野菜の味噌炒め 冷ややっこ 吉野汁		841 36.9 23.4 2.9	豚肉 豆腐 鶏肉 みそ 油揚げ かつお節	牛乳	人参 ピーマン 小松菜	キャベツ 玉ねぎ 干しいたけ 大根	米 発芽玄米 里芋 砂糖 でん粉	サラダ油			
11 (火)	 ツナトースト ゆで野菜サラダ ミネストローネスープ		828 32.2 29.1 3.1	ツナ ベーコン 大豆	牛乳	トマト 人参 パセリ ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ ニンニク セロリ とうもろこし マッシュルーム	宇都宮市産小麦パン じゃがいも 砂糖 白高きびパスタ	サラダ油			
12 (水)	 発芽玄米入りご飯 いかのチリソースがけ ゆで野菜サラダ 冬瓜スープ 韓国のり		815 30.4 24.2 2.5	紫いか 鶏肉	牛乳 のり	人参 小松菜 チンゲン菜	ねぎ 冬瓜 キャベツ 生姜 ニンニク 干しいたけ	米 発芽玄米 砂糖 でん粉	サラダ油 ごま油			
13 (木)	 わかめご飯 さんまかぼすレモン煮 ゆで野菜 豚肉とじゃがいもの煮つけ		806 23.5 17.3 3	さんま 豚肉	牛乳 わかめ	人参	キャベツ きゅうり 玉ねぎ もやし とうもろこし 枝豆	米 砂糖 しらたき	サラダ油			
14 (金)	 十六穀ご飯 宮っこ餃子(3個) からしあえ 大いちょう汁 ミヤリーマスカットゼリー		837 25.7 20.4 2.5	鶏肉 かまぼこ かつお節 豚肉 みそ	牛乳	人参 小松菜 にら	キャベツ きゅうり 玉ねぎ もやし ねぎ かんぴょう	米 もち米 赤米 黒米 小麦粉 麦 鷹さび 砂糖 春雨	サラダ油			
18 (火)	 セルフお魚ソーセージフライサンド ポイルきゃべつ サマーシチュー		851 33.8 30 3.2	鶏肉 魚肉ソーセージ	牛乳	人参 トマト	キャベツ 玉ねぎ ニンニク	宇都宮市産小麦パン じゃがいも 小麦粉 パン粉	サラダ油			
19 (水)	 麦入りご飯 豊郷野菜の夏カレー ゆで野菜サラダ セノビーゼリー		898 26.2 24.6 3	鶏肉 ベーコン	牛乳	ピーマン かぼちゃ トマト 人参	なす 玉ねぎ 枝豆 にんにく きゅうり キャベツ	米 麦 小麦粉 砂糖	サラダ油			
20 (木)	 ご飯 セルフ鶏そぼろ 切干大根のごまあえ にらとかんぴょうの味噌汁		836 38.5 17.2 3.3	鶏肉 みそ かつお節	牛乳	人参 小松菜 にら	玉ねぎ きゃべつ 枝豆 しょうが 干しいたけ かんぴょう 切干大根	米 砂糖	ごま			
中学生の1食分の 所要栄養基準		エネルギーkcal 830	たんぱく質g 27～41.5	脂質g 18.4～27.6	カルシウムmg 450	鉄分mg 4.5	ビタミンAμRE 300	ビタミンB1mg 0.5	ビタミンB2mg 0.6	ビタミンCmg 35	食物繊維g 7.0以上	食塩g 2.5
7月の 平均栄養摂取量		848	32.2	23.3	387	4.3	298	0.75	0.62	49	6.4	2.9

8月の予定献立

28 (月)	発芽玄米入りご飯 チキンカレー 海草サラダ 小魚	鶏肉 牛乳 海藻 かたくちいわし	人参 キャベツ 玉ねぎ とうもろこし グリーンピース	米 発芽玄米 じゃがいも 小麦粉	サラダ油 ごま ごま油
29 (火)	米粉パン チリコンカン ゆで野菜サラダ 栃木県産ヨーグルト	牛肉 豚肉 大豆	人参 キャベツ 玉ねぎ とうもろこし 枝豆	米粉パン 砂糖 ごま	サラダ油
30 (水)	わかめご飯 にらまんじゅう ゴーヤーチャンプルー 味噌汁	豚肉 ベーコン 味噌 油揚げ 鶏卵 ツナ かつお節	人参 にら ゴーヤ 小松菜	米 小麦粉 じゃがいも	サラダ油
31 (木)	発芽玄米入りご飯 豚肉キムチ炒め トックスープ ふりかけ	豚肉 鶏肉 鶏卵	人参 にら チンゲン菜	米 発芽玄米 トック	サラダ油 ごま

※材料の都合で献立が変更になる場合があります。

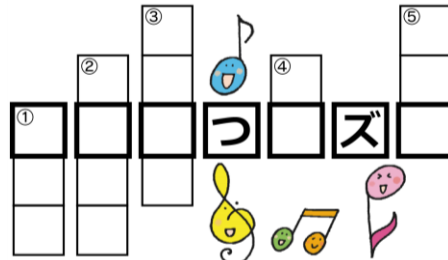


7月7日は七夕の日

七夕は、1年に一度だけ会うことが許された牽牛(彦星)と織女(織り姫)の中国の伝説から生まれた行事です。七夕には、そうめんを食べる風習が古くからあります。七夕には、家族でそうめんを食べたり、短冊に願いごとを書いたりしてみませんか。

そうめん

食育パズル



ヒントを見て縦に言葉を入れましょう。
太枠の中に言葉があらわれます。

- ① にはん地図と〇〇〇地図。
- ② 朝に東からのぼって、西に沈む。
- ③ 夜遅くまで起きていること。
- ④ フランスの首都。
- ⑤ 重さの単位。キロ〇〇〇。



令和5年度

7月給食献立予定表

※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。

給食回数13回

ご飯 10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	魚・肉・卵	牛乳・小魚	緑黄色野菜	その他の野菜	穀類 芋類	油脂
		塩分g	豆・豆製品	海藻・乳製品		果物	砂糖	

|

