



令和6年度

8.9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。

8-9月 給食回数 22回

ご飯	19回	パン	3回	麺	0回
米粉パン	0回	宇都宮産小麦パン	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 塩分量g	主 な 材 料									
			1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・小魚 海藻・乳製品	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類 芋類 砂糖	6群 油脂				
28 (水)	 セルフメキシカンライス（麦入りごはん） トマトと卵のスープ 氷菓		817 30 22.6 2.6	とり肉 いか 卵 ベーコン	牛乳	にんじん トマト グリーンピース	たまねぎ とうもろこし マッシュルーム にんにく	米 麦 砂糖	サラダ油			
29 (木)	 小松菜給食 セルフふた丼（麦入りごはん） ひやっこ 小松菜のにびたし		772 28.9 19.9 2.7	ふた肉 とうふ 油揚げ	牛乳	にんじん グリーンピース 小松菜	たまねぎ ねぎ	米 麦 砂糖 しらたき	サラダ油			
30 (金)	 麦入りわかめごはん ねぎまんじゅう ゴーヤーチャンプルー じゃがいもと小松菜のみそ汁		756 27.6 15.8 2.9	ふた肉 卵 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にがうり 小松菜 にら	ねぎ キャベツ もやし たまねぎ	米 麦 砂糖 じゃがいも 小麦粉	サラダ油 ごま油			
2 (月)	 麦入りごはん 豚キムチ炒め トックスープ ふりかけ		775 33.2 21.3 3.4	ふた肉 とり肉 卵	牛乳	にら にんじん チンゲンサイ	キャベツ しめじ しいたけ ねぎ	米 麦 トック	サラダ油			
3 (火)	 トマト給食 コッペパン キャラメルクリーム コロケ ゆで野菜サラダ ビルマ汁		826 28 27 3.1	牛肉 ふた肉	牛乳	ほうれんそう にんじん トマト さやいんげん	たまねぎ キャベツ なす	コッペパン じゃがいも 小麦粉	サラダ油 ごまドレッシング キャラメルクリーム			
4 (水)	 麦入りごはん さばの香辛焼き 中華風野菜炒め ひじきと大豆の炒り煮		800 34 22 2.8	さば 卵 さつま揚げ 大豆 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん にら	にんにく キャベツ もやし	米 麦 砂糖 こんにゃく	ごま油 サラダ油			
5 (木)	 麦入りご飯 鶏肉のバーベキューソースがけ ピーマンのじゃこ炒め かんぴょうのみそ汁		744 36.3 14.4 2.9	とり肉 みそ	牛乳 ちりめんじゃこ	ピーマン 黄ピーマン にんじん にら	ねぎ かんぴょう にんにく レモン りんご キャベツ たまねぎ	米 麦 砂糖	サラダ油 ごま			
6 (金)	 麦入りご飯 じゃこカツ からしあえ 沢煮椀		790 20 19.5 2.5	魚のすり身 ふた肉	牛乳	ほうれんそう にんじん 小松菜	キャベツ だいこん たけのこ ごぼう しいたけ	米 麦 パン粉	サラダ油			
9 (月)	 麦入りご飯 春巻 にらと春雨の炒め物 小松菜と豆腐のスープ		870 25.4 29.3 2.4	ふた肉 とり肉 卵 豆腐	牛乳 わかめ	にら にんじん 小松菜	たけのこ きくらげ しいたけ しょうが たまねぎ	米 小麦粉 はるさめ 砂糖	サラダ油			
10 (火)	 コッペパン りんごジャム 白身魚のマヨネーズ焼き ミニサラダ サマーシチュー		853 38.3 29.7 3.5	シルバー とり肉	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん トマト	マッシュルーム たまねぎ きゅうり とうもろこし キャベツ にんにく	コッペパン ジャム じゃがいも	ドレッシング サラダ油			
11 (水)	 ご飯 酢鶏 わかめスープ ふりかけ		817 30.5 22 3.2	とり肉 ふた肉 ハム	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン 赤ピーマン	たまねぎ しいたけ たけのこ ねぎ	米 でん粉 砂糖	サラダ油 ごま			
12 (木)	 セルフタコライス （麦入りご飯・タコスミート・レタス・玄米チーズ） もずくスープ 豆乳パンナコッタ		809 29.4 21 3.1	ふた肉 大豆 豆乳	牛乳 もずく	にんじん トマト	たまねぎ にんにく レタス たけのこ えのき ねぎ	米 麦 砂糖	サラダ油			
13 (金)	 ご飯 チキンカレー 海藻入りサラダ 小魚		838 25.4 21.9 3.2	とり肉 こんぶ かたくちいわし	牛乳	にんじん グリーンピース	たまねぎ にんにく キャベツ とうもろこし	米 麦 じゃがいも	サラダ油 ドレッシング ごま			
★十五夜献立・・・今日は、十五夜です。「中秋の名月」とも呼ばれ、この頃は芋の収穫期に当たるため「芋名月」の別名もあります。月見団子・里芋・さつまいも・ススキ・秋の七草などをお供えて、実りの秋に感謝しましょう												
17 (火)	 麦入りご飯 いわしのみりん干し ごまあえ みそけんちん汁 十五夜ゼリー		825 38.3 15.1 2.9	いわし とうふ みそ	牛乳	小松菜 にんじん	キャベツ だいこん ごぼう	米 麦 ごま 砂糖 こんにゃく さといも	サラダ油			
★今年度1回目の豊郷なかよしメニューです。豊郷地域学校園の4校が同じ日に実施しています。今回の豊郷地区の食材は、じゃがいも・なすの予定です。味わっていただきましょう。												
18 (水)	 枝豆ご飯 マーボー野菜炒め 豆腐の中華スープ チョコプリン		775 27.1 22.5 3.2	ふた肉 卵 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	トマト にんじん さやいんげん	にんにく しょうが なす たまねぎ キャベツ ねぎ 枝豆	米 麦 砂糖	じゃがいも ごま油			
19 (木)	 麦入りご飯 鶏肉の香味焼き もやしとにらのごまあえ 韓国風みそ汁		810 29 25.1 2.4	とり肉 ふた肉 豆腐 みそ	牛乳 くきわかめ	にら にんじん	しょうが にんにく もやし だいこん ねぎ	米 麦 砂糖	ごま ごま油			
※宇河新人大会のため、1・2年生の給食はありません。												
20 (金)	 ひき肉と野菜のあんかけ丼（麦入りご飯） 根菜のすまし汁 梨		748 28.7 16.7 2.3	とり肉 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	ねぎ たまねぎ えのき だいこん 梨 ごぼう	米 麦 でん粉 こんにゃく	ごま油			
24 (火)	 セルフフィッシュバーガー ゆで野菜サラダ ミネストローネスープ		783 33.8 27.1 3.3	たら ふた肉 赤いんげん豆 レンズ豆	牛乳	にんじん トマト	キャベツ もやし たまねぎ セロリ	パンズパン パン粉 じゃがいも	サラダ油 ドレッシング			
25 (水)	 麦入りごはん さんまの梅煮 きゅうりのキムチあえ 豚肉とじゃがいもの煮つけ		800 28.1 18.1 2.1	さんま ふた肉	牛乳	にんじん グリーンピース	きゅうり にんにく しょうが たまねぎ うめ	米 麦 しらたき 砂糖	ラー油 ごま油 サラダ油			
26 (木)	 麦入りご飯 豚肉の生姜炒め 冬瓜のごま酢あえ じゃがいもとわかめのみそ汁		800 31.1 19.7 2.6	ふた肉 みそ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	たまねぎ しょうが とうがん きゅうり とうもろこし	米 麦 砂糖 じゃがいも	サラダ油 ごま			
27 (金)	 体育祭 発芽玄米入りご飯 鶏肉のカチャトーラ キャベツのスープ 冷凍みかん ふりかけ		849 29.6 23.9 2.1	とり肉 ふた肉	牛乳	トマト パセリ バジル	たまねぎ しめじ エリンギ キャベツ みかん	米 米粉	サラダ油 オリーブ油			
30 (月)	 麦入りご飯 モロの和風マリネ おひたし 切干大根の煮付け		767 29.9 17.5 2.7	モロ 油揚げ さつま揚げ	牛乳	小松菜 にんじん	たまねぎ キャベツ 切干だいこん	米 麦 でん粉 砂糖	サラダ油 ごま			
中学生の1食分の 所要栄養基準		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
8・9月の 平均栄養摂取量		830	27～41.5	18.4～27.6	450	4.5	300	0.5	0.6	35	7以上	2.5

※材料の都合で献立が変更になる場合があります。

◎7月9日に、給食食材（豊郷地域産じゃがいも）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。