



令和7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 21回

ご飯	17回	パン	3回	麺	1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g	主 な 材 料						食塩g			
			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・きのこ	5群 穀類 芋類 砂糖	6群 油脂				
29 (金)	栃木のがパオライス (ごはん) ゆで野菜サラダ 氷菓	782 29.9 18.7 3.4	ふた肉 大豆 とり肉	牛乳	にんじん にら 赤ピーマン こまつな	たまねぎ かんぴょう キャベツ	米 はるさめ さとう	サラダ油 ドレッシング				
1 (月)	ごはん セルフメキシカンライス トマトと卵のスープ オレンジ	797 28.7 24.8 2.3	とり肉 卵 ベーコン	牛乳	にんじん グリーンピース トマト	たまねぎ マッシュルーム とうもろこし にんにく オレンジ	米	サラダ油				
2 (火)	セルフフィッシュバーガー (パンズパン) ゆで野菜サラダ ミネストローネスープ	759 30.2 23.8 3.1	スケソウダラ ふた肉	牛乳	にんじん トマト	キャベツ きゅうり たまねぎ セロリ	パンズパン パン粉 じゃがいも マカロニ	サラダ油 ドレッシング				
3 (水)	麦入りわかめごはん 厚焼き卵 豚肉と揚げナスの炒め物 ぶどうゼリー	865 26.0 27.0 2.4	卵 ふた肉 みそ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン 赤ピーマン	なす たまねぎ ぶどう果汁	米 麦 さとう	サラダ油				
4 (木)	麦入りごはん アジフライ ソース からしあえ じゃがいもとわかめのみそ汁	779 28.5 18.6 3.1	アジ 油揚げ みそ	牛乳 あおさ わかめ	ほうれんそう にんじん	キャベツ たまねぎ	米 麦 パン粉 じゃがいも	サラダ油				
5 (金)	麦入りごはん 豚キムチ炒め トックスープ ひじきふりかけ	757 33.0 21.1 3.3	ふた肉 とり肉 卵 かつおぶし	牛乳 ひじき	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 ごま				
8 (月)	セルフひき肉と野菜のあんかけ丼 (ごはん) 根菜のすまし汁 梨 宮っ子ランチ	811 30.8 22.5 2.2	ふた肉 大豆 油揚げ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが ねぎ たまねぎ えのき だいこん ごぼう なし	米 でんぶん こんにゃく	ごま油				
9 (火)	はちみつパン チリコンカン ゆで野菜サラダ ヨーグルト	896 37.8 25.9 3.3	大豆 ふた肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん グリーンピース トマト こまつな	たまねぎ マッシュルーム キャベツ	はちみつパン さとう	サラダ油 ドレッシング				
10 (水)	麦入りご飯 春巻 にらと春雨の炒めもの 小松菜と豆腐のスープ	818 26.0 25.4 2.1	ふた肉 卵 とり肉 とうふ	牛乳 わかめ	にんじん にら こまつな	たまねぎ キャベツ しいたけ えのき しょうが	米 麦 小麦粉 米粉 はるさめ さとう	サラダ油				
11 (木)	麦入りごはん いわしの梅煮 きゅうりのキムチあえ 肉じゃが	821 29.7 21.1 2.1	ふた肉	牛乳 いわし	にんじん グリーンピース	きゅうり もやし 生姜 にんにく たまねぎ 梅	米 麦 じゃがいも しらたき さとう	ラー油 ごま油 サラダ油				
12 (金)	麦入りひろしごはん にらまんじゅう ゴーヤーチャンプルー じゃがいもと油揚げのみそ汁	777 29.2 20.1 3.3	ふた肉 卵 油揚げ みそ	牛乳	広島菜 にら にがうり こまつな	キャベツ ねぎ にんにく 生姜 もやし	米 麦 小麦粉 じゃがいも	サラダ油 ごま油				
16 (火)	ペンネミートソース ゆで野菜サラダ 豆乳パンナコッタはちみつレモンソース	758 34.1 22.6 2.3	ふた肉 とり肉 大豆 豆乳	牛乳	にんじん トマト グリーンピース ブロッコリー	たまねぎ にんにく 生姜 キャベツ レモン とうもろこし	ペンネリガーテ 米粉 はちみつ	オリーブオイル ドレッシング				
17 (水)	セルフ豚丼 (麦入りごはん) 豆腐サラダ (小袋ドレッシング)	788 30.9 22.2 2.4	ふた肉 とうふ	牛乳	にんじん グリーンピース こまつな	たまねぎ ねぎ キャベツ	米 麦 しらたき さとう	サラダ油 ドレッシング				
18 (木)	麦入りごはん 黄鯛フライ ソース 野菜のにんにく醤油あえ 五目煮豆	809 30.3 23.5 2.2	キダイ 大豆 さつまあげ ふた肉	牛乳 こんぶ	にんじん	もやし キャベツ にんにく ごぼう	米 麦 こんにゃく さとう	サラダ油 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。												
19 (金)	ごはん 豚肉と野菜のオイスターソース炒め 豆腐入りかきたま汁 手作りふりかけ	764 31.6 21.4 2.7	ふた肉 とうふ 卵	牛乳 ちりめんじゃこ	ピーマン にんじん ほうれんそう こまつな	しめじ だけのこ 生姜 ねぎ たまねぎ	米 でんぶん	サラダ油 ごま油 白ごま				
22 (月)	セルフえびいかかき揚げ丼 (麦入りごはん) おひたし じゃがいもとなすのみそ汁	826 26.6 23.1 2.8	えび いか 生揚げ みそ	牛乳	にんじん しゅんぎく	たまねぎ ごぼう キャベツ もやし なす	米 麦 小麦粉 さとう じゃがいも	サラダ油				
24 (水)	麦入りごはん 豚肉のしょうが焼き とうがんのごま酢あえ わかめと油揚げのみそ汁	753 33.3 16.5 2.6	ふた肉 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	生姜 とうがん きゅうり とうもろこし たまねぎ	米 麦 だんぶん さとう じゃがいも	サラダ油 ごま				
25 (木)	麦入りごはん モロの和風マリネ おひたし 切干大根の煮付け	777 30.9 19.4 2.8	モロ 油揚げ さつま揚げ	牛乳	こまつな にんじん	たまねぎ キャベツ きりぼしだいこん	米 麦 でんぶん さとう	サラダ油 ごま				
26 (金)	ごはん チキンカレー 海藻入りサラダ ミニフィッシュ	795 27.7 19.9 1.6	とり肉	牛乳 こんぶ かたくちいわし	にんじん トマト 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 じゃがいも	サラダ油 ドレッシング ごま				
29 (月)	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	819 35.0 24.7 2.8	とり肉 油揚げ みそ	牛乳 ちりめんじゃこ	ピーマン 黄色ピーマン にんじん にら	生姜 にんにく レモン りんご キャベツ たまねぎ かんぴょう	米 麦 さとう	サラダ油 白ごま				
30 (火)	はちみつパン 白身魚のマヨネーズ焼き ミニサラダ サマーシチュー	851 35.6 27.9 3.5	ホキ とり肉	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム きゅうり キャベツ とうもろこし	はちみつパン	ドレッシング サラダ油				
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以上	食塩g 2.5
8・9月の 平均栄養摂取量		800	30.7	22.5	388	4.5	307	0.77	0.60	35	5.3	2.6

※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（豊郷地域産きゅうり）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。