令和8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 １１回	パン　２回	麺　　０回
米粉パン ０回	宇都宮市産小麦パン　２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 / 脂肪g / 塩分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
1 (水)	麦入りご飯　鶏ひきにくとゆばねぎ丼 キムチあえ　かんぴょうとにらのみそ汁	799 37.7 19.6 2.9	とり肉 ゆば 生揚げ みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう	ねぎ　枝豆 **たまねぎ** もやし かんぴょう	米 麦　さとう でんぷん	サラダ油
2 (木)	麦入りご飯　プルコギ風炒め タイピーエン　富士山ゼリー	820 33.4 20.3 2.9	ぶた肉 えび なると	牛乳	にんじん にら	**たまねぎ** もやし　ねぎ しいたけ　しめじ キャベツ　きくらげ	米 麦　さとう	サラダ油 ごま ごま油
3 (金)	麦入りご飯　揚げぎょうざ３個 からしあえ　大いちょう汁　**宮っ子ランチ・夏**	769 25.7 21.8 2.2	ぶた肉 とり肉 かまぼこ	牛乳	にら にんじん こまつな	キャベツ　たまねぎ **きゅうり** もやし　ねぎ だいこん	米 麦 小麦粉	サラダ油
6 (月)	☆ 七夕献立 ☆ セルフ五目ちらしずし（酢飯） 七夕そうめん汁　天の川ゼリー	882 34.6 22.8 3.2	油揚げ とり肉 卵 なると	牛乳	にんじん こまつな	たけのこ しいたけ　ごぼう かんぴょう 枝豆　ねぎ	米 さとう こんにゃく そうめん	サラダ油
7 (火)	ピザトースト　サマーシチュー 瀬戸内レモンのカスタードタルト	819 33.6 31.1 3.2	ベーコン とり肉 卵	牛乳 チーズ 練乳	ピーマン にんじん **トマト**	たまねぎ マッシュルーム キャベツ レモン果汁	食パン じゃがいも 小麦粉 さとう	サラダ油 マーガリン
8 (水)	麦入りご飯　黄金カレイフライ　ソース 野菜のにんにく醤油あえ　ひじきの炒り煮	795 30.6 23.3 2.6	こがねかれい さつま揚げ 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん	もやし **キャベツ** にんにく 枝豆	米 麦 こんにゃく さとう	サラダ油 ごま油
9 (木)	麦入りご飯　セルフ中華丼 チンゲンサイと豆腐のスープ　国産ももゼリー	773 29.8 18.1 2.3	ぶた肉 いか うずら卵 とうふ	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	**キャベツ** たまねぎ たけのこ しめじ　桃果汁	米 麦 さとう でんぷん	サラダ油 ごま油
10 (金)	麦入りご飯　豚肉と大豆のみそ炒め けんちん汁　オレンジ	845 34.9 23.8 2.2	とり肉 大豆 みそ とうふ	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 オレンジ	米 麦　さとう でんぷん　里芋 こんにゃく	サラダ油
13 (月)	麦入りご飯　セルフ豚丼 豆腐とわかめのサラダ	768 28.5 22.4 2.1	ぶた肉 とうふ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ ねぎ　枝豆 **キャベツ** とうもろこし	米 麦 しらたき さとう	サラダ油 ごま ドレッシング
14 (火)	はちみつパン　鶏肉のラタトゥイユ ポテトのチーズ煮　冷凍みかん	839 36.8 21.7 3.0	とり肉 ベーコン	牛乳 チーズ	ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン **トマト**　パセリ	ズッキーニ **なす**　たまねぎ にんにく みかん	はちみつパン **じゃがいも**	オリーブオイル マーガリン
15 (水)	麦入りご飯　モロの和風マリネ 小松菜煮びたし　みそ汁（じゃが芋・なす）	785 32.8 18.0 2.9	モロ 油揚げ 生揚げ みそ	牛乳	こまつな	たまねぎ **なす**	米 麦 でんぷん じゃがいも	サラダ油
16 (木)	麦入りご飯　チキンナゲット３個 ゴーヤチャンプルー 茎わかめのスープ　シークワサーゼリー	771 27.0 20.6 2.5	とり肉 卵　生揚げ ぶた肉	牛乳 くきわかめ	にがうり にんじん	もやし キャベツ たけのこ シークワサー果汁	米 麦 さとう	サラダ油 ごま油
17 (金)	麦入りご飯　夏野菜カレー フルーツポンチ　型抜きチーズ	840 27.6 18.4 2.1	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 麦 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	808	31.7	21.6	373	4.1	277	0.72	0.58	56	6.1	2.6

※材料の都合で献立が変更になる場合があります。

七夕

七夕は、中国の古い伝説からきているといわれています。昔、機を織るのが上手な織姫と牛飼いの牽牛が結婚し、仲がよすぎて仕事をなまけるようになり、天の川の両岸に離されてしまったといいます。

現代の七夕は、五色の短冊に願い事を書いて笹に飾ります。七夕には夏の野菜を供えたり、そうめんを食べたりします。それで給食では「七夕そうめん汁」が出ます。



生活リズムの乱れに注意！



夏休み中も、朝・昼・夜、１日３食のリズムを守りましょう。