



令和5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 24回

ご飯	19回	パン	5回	麺	0回
米粉パン	1回	宇都宮産小麦パン	4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 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 (月)	 チキンカレー（発芽玄米入りご飯） 海草サラダ 小魚	843 26.3 22.5 2.9	鶏肉	牛乳 海草 カタクチワシ	人参	玉ねぎ キャベツ コーン にんにく グリーンピース	米 発芽玄米 じゃがいも でん粉 さとう	サラダ油 ごま				
29 (火)	 米粉パン ブルーベリージャム チリコンカン ゆで野菜サラダ ヨーグルト	813 37 29.8 3	牛肉 ベーコン 豚肉 大豆	牛乳 ヨーグルト	小松菜 トマト	玉ねぎ キャベツ マッシュルーム グリーンピース	米粉パン 砂糖	サラダ油				
30 (水)	 わかめご飯 にらまんじゅう(2個) ゴーヤチャンプルー みそ汁	807 30 20 3	まぐろツナ ベーコン 豚肉 かつお節 鶏卵 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	小松菜 にら 人参	玉ねぎ にがうり きゃべつ 生姜 ねぎ	米 発芽玄米 じゃがいも さとう 小麦粉	ごま油				
31 (木)	 ご飯 豚キムチ炒め トックスープ ふりかけ	782 34.2 21.6 3.1	豚肉 鶏肉 かつお節 鶏卵	牛乳	人参 チンゲン菜 にら	ねぎ 干しいたけ きゃべつ しめじ	米 トック 砂糖	サラダ油 ごま				
1 (金)	 麦入りご飯 いわし生姜煮 きゅうりの和え物 豚肉とじゃがいもの煮つけ	884 32.4 24.3 2.2	豚肉 いわし	牛乳	人参	きゅうり にんにく 生姜 玉ねぎ グリーンピース	米 麦 じゃがいも でん粉 しらたき 砂糖	サラダ油 ごま油				
4 (月)	 発芽玄米入りご飯 セルフ豚丼 冷ややっこ 野菜とじゃこの炒め物	824 29.1 25.9 2.5	豚肉 豆腐	牛乳 ちりめんじゃこ	人参 小松菜	キャベツ 玉ねぎ 枝豆	米 発芽玄米 しらたき 砂糖	サラダ油 ごま油				
5 (火)	 コッペパン とちおとめジャム 鶏肉のカチャートラ ポテトスープ はちみつレモンゼリー	924 32.9 29.2 3.4	鶏肉 ベーコン	牛乳	人参 トマト 小松菜 パセリ バジル	玉ねぎ にんにく しめじ たまごだけ コーン とちおとめ レモン	宇都宮市産小麦パン でん粉 じゃがいも 砂糖	サラダ油 オリーブ油				
6 (水)	 ご飯 セルフかき揚げ丼 おひたし にらとなすの味噌汁	871 27 29.1 3.2	油揚げ みそ かつお節	牛乳	人参 にら	ごぼう 春菊 玉ねぎ なす きゃべつ もやし	米 小麦粉 砂糖	サラダ油 ごま				
7 (木)	 麦入りご飯 さばスタミナ焼き ゆで野菜 ひじきと大豆の炒り煮	846 38.2 24.5 2.6	さば 鶏肉 油揚げ 大豆	牛乳 ひじき	人参 小松菜	キャベツ にんにく	米 麦 こんにゃく 砂糖	サラダ油 ごま油				
8 (金)	 麦入りご飯 餃子ロール にらと春雨の炒め物 野菜と豆腐のスープ	820 28.5 21.1 2.4	豚肉 鶏卵 豆腐 ロースハム	牛乳 わかめ	人参 小松菜 にら えのき きゃべつ ねぎ	玉ねぎ 生姜 干しいたけ 春雨 砂糖 小麦粉	米 麦 春雨 砂糖 小麦粉	サラダ油				
11 (月)	 発芽玄米入りご飯 鶏肉の香味焼き 切干大根のナムル 韓国風味噌汁	820 27.2 25.3 2.6	鶏肉 豚肉 かつお節 みそ	牛乳 茎わかめ	人参 小松菜	にんにく 生姜 切干大根 ねぎ	米 発芽玄米 砂糖	ごま油 ごま				
12 (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	785 29.3 25.1 3.1	すけそうだら ベーコン	牛乳	人参 トマト	きゃべつ 玉ねぎ セロリ にんにく	宇都宮市産小麦パン じゃがいも パン粉 小麦粉 白高きびバスタ	サラダ油				
13 (水)	 ご飯 豚肉のしょうが炒め 冬瓜のごま酢あえ じゃがいもの味噌汁	784 30.2 19.5 2.5	豚肉 かつお節 みそ	牛乳 わかめ	人参	きゅうり とうがん コーン 玉ねぎ 生姜	米 じゃがいも 砂糖	サラダ油				
14 (木)	 ご飯 セルフ高野豆腐ご飯の具 五目厚焼き卵 切干大根と野菜の和え物	824 31.3 22.1 3	豚肉 高野豆腐 油揚げ 鶏卵	牛乳 もずく	人参 小松菜	干しいたけ グリーンピース ごぼう 切干大根 きゃべつ	米 砂糖	サラダ油 ごま				
15 (金)	 ※宇河新人大会のため、1・2年生の給食はありません。 麦入りご飯 油淋鶏（ユーリンチー）ナムル 春雨中華スープ	844 30 27.2 2.7	鶏肉 鶏卵 ロースハム	牛乳	人参 小松菜	生姜 にんにく きゃべつ ねぎ だけのこ きくらげ	米 麦 小麦粉 でん粉 砂糖 春雨	サラダ油 ごま油				
19 (火)	 ※1年生冒険活動のため給食はありません。 コッペパン マーメラード ミニサラダ 白身魚のマヨネーズ焼き サマーシチュー	794 35 24 3.4	ほき 鶏肉	牛乳 粉チーズ	人参 トマト	きゅうり もやし 玉ねぎ マッシュルーム きゃべつ にんにく	宇都宮市産小麦パン パン粉 じゃがいも さとう	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、米・玉ねぎ・きゃべつ・きゅうり・なす・じゃがいも・ねぎ・梨(豊水)です！味わっていただきます。												
20 (水)	 ※1年生冒険活動のため給食はありません。 雑穀米と枝豆のご飯 スタミナ焼き塩こんぶあえ 豊郷ごろごろ野菜汁 梨(豊水)	828 34.3 24.8 2.7	豚肉 みそ かつお節	牛乳 昆布	人参 にら	玉ねぎ なす きゃべつ 梨 きゅうり ねぎ	米 十六穀 じゃがいも 砂糖	サラダ油 マーガリン				
21 (木)	 ※1年生冒険活動のため給食はありません。 麦入りご飯 モロの和風マリネ ゆで野菜 切干大根の煮付け	827 30.6 22.5 2.6	モロ さつま揚げ 油揚げ	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ キャベツ 切干大根 コーン	米 麦 でん粉 砂糖	サラダ油 ごま				
22 (金)	 麦入りご飯 鶏肉のバーベキューソースがけ ビーマンのじゃこ炒め かんぴょうのみそ汁	835 33 24.4 3.1	鶏肉 みそ かつお節	牛乳 ちりめんじゃこ	人参 ビーマン 黄ビーマン にら	玉ねぎ 生姜 にんにく きゃべつ りんご レモン かんぴょう ねぎ	米 麦 砂糖	サラダ油 マーガリン				
25 (月)	 ハヤシライス（発芽玄米入りご飯） ゆで野菜 巨峰ゼリー	851 25.8 24.5 2.1	豚肉	牛乳	人参 パセリ ほうれん草	玉ねぎ マッシュルーム きゃべつ コーン 巨峰	米 発芽玄米 米粉 砂糖	サラダ油 ごま				
26 (火)	 揚げパン ゆで野菜 じゃがいものそぼろ煮 ヨーグルト	862 29 28.6 2.8	豚肉	牛乳 ヨーグルト	人参 小松菜	玉ねぎ 枝豆 生姜 生姜 きゃべつ	宇都宮市産小麦パン でん粉 じゃがいも 砂糖 春雨	サラダ油				
27 (水)	 麦入りご飯 セルフ二色丼（いり卵・鶏そぼろ） 玉ねぎの味噌汁 オレンジ	860 36.3 21.5 2.7	鶏卵 鶏肉 油揚げ 味噌 かつお節	牛乳 わかめ	 玉ねぎ オレンジ	ごぼう 枝豆 生姜 玉ねぎ	米 じゃがいも 砂糖	サラダ油				
28 (木)	 麦入りご飯 鶏肉の甘酢炒め わかめスープ ふりかけ	814 31.2 35.7 3.4	鶏肉 豚肉 ロースハム	牛乳 わかめ ひじき	人参 ビーマン 赤ビーマン	玉ねぎ 生姜 干しいたけ 竹の子 えのきだけ ねぎ	米 小麦粉 砂糖	サラダ油 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。												
29 (金)	 麦入りご飯 いわしのおかか煮 ごまあえ 味噌汁 十五夜デザート 	844 39.6 47.9 2.9	いわし 豆腐 かつお節 みそ	牛乳	人参 小松菜	ごぼう 大根 きゃべつ 里芋	米 麦 でん粉 砂糖 こんにゃく 里芋	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
		830	27～41.5	18.4～27.6	450	4.5	300	0.5	0.6	35	7以上	2.5
8・9月の 平均栄養摂取量		829	31.1	24	384	4.0	301	0.81	0.64	42	6	2.7

◎7月11日に、給食食材（豊郷中学校産じゃがいも）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。

※材料の都合で献立が変更になる場合があります。