令和8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　3.5回	麺　0.5回
米粉パン ０回	宇都宮産小麦パン　3.5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	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
28（金）	麦入りごはん　ハヤシライス　温野菜サラダ セレクト氷菓（ソーダ・ぶどう）	808 28.3 20.6 1.9	ぶた肉	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム カリフラワー とうもろこし	米　米粉 麦 氷菓	サラダ油 マーガリン ごまドレッシング
31（月）	麦入りごはん　セルフひき肉と野菜のあんかけ丼 根菜のみそ汁　レモンゼリー	840 30.0 22.6 2.4	ぶた肉 厚揚げ みそ	牛乳	にんじん こまつな	ねぎ　たまねぎ えのきたけ だいこん ごぼう　レモン	米 麦 でんぷん こんにゃく	ごま油
1（火）	セルフフィッシュバーガー（バンズパン） ゆで野菜サラダ　ミネストローネスープ	777 29.6 23.8 3.0	たら ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん トマト	キャベツ たまねぎ セロリ	コッペパン パン粉 **じゃがいも** マカロニ	サラダ油 タルタルソース風 ドレッシング
2（水）	麦入りわかめごはん　にらまんじゅう ゴーヤーチャンプルー　みそ汁	756 28.6 17.1 3.3	ぶた肉 たまご とり肉 厚揚げ　みそ	牛乳 わかめ	にら にがうり こまつな	ねぎ もやし	米 麦　小麦粉 **じゃがいも**	ごま油
3（木）	宮っ子ランチ：梨 ごはん　セルフメキシカンライス トマトと卵のスープ　梨	812 28.5 25.1 2.9	とり肉 ウインナー たまご ベーコン	牛乳	にんじん グリンピース トマト	たまねぎ マッシュルーム とうもろこし **なし**	米	サラダ油
4（金）	麦入りごはん　豚キムチ炒め トックスープ　ふりかけ	810 33.1 22.3 2.9	ぶた肉 とり肉 たまご	牛乳 こんぶ	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
7（月）	麦入りごはん　春巻　にらと春雨の炒め物 小松菜と豆腐のスープ	841 24.8 28.4 2.4	ぶた肉 たまご とり肉 とうふ	牛乳 わかめ	にんじん にら こまつな	キャベツ たまねぎ しいたけ えのきたけ	米 麦　小麦粉 はるさめ さとう	サラダ油
8（火）	黒パン　ソフトチーズ　とり肉のカチャトーラ キャベツのスープ　冷凍みかん	851 36.4 30.0 3.2	とり肉 ぶた肉	牛乳 チーズ	トマト にんじん	たまねぎ しめじ　エリンギ キャベツ みかん	黒パン 小麦粉	オリーブオイル サラダ油
9（水）	麦入りご飯　セルフ豚丼　ひやっこ 小松菜とじゃこの炒め物	774 34.8 20.1 2.7	ぶた肉 とうふ 油揚げ	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん こまつな	たまねぎ ねぎ 枝豆	米 麦 しらたき	サラダ油 ごま油
10（木）	麦入りごはん　あじフライ　ソース からしあえ　みそ汁　ヨーグルト	866 32.1 20.2 2.6	あじ 油揚げ みそ	牛乳 あおさのり わかめ ヨーグルト	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** さとう	サラダ油
11（金）	麦入りごはん　チキンカレー 海藻入りサラダ　ミニフィッシュ	824 28.1 22.3 2.9	とり肉	牛乳 こんぶ かたくちいわし	にんじん グリンピース トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	米 麦	サラダ油 ドレッシング ごま
14（月）	麦入りごはん　ハンバーグ　粉ふきいものり風味 ワンタンスープ（米粉ワンタン）	842 30.9 20.3 2.7	とり肉 ぶた肉	牛乳 あおさのり	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ もやし ねぎ	米 麦 じゃがいも 米粉ワンタン	サラダ油
15（火）	アップルパン　白身魚マヨネーズ焼き ミニサラダ　サマーシチュー	837 37.0 25.3 3.6	ホキ とり肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト	りんご　たまねぎ マッシュルーム きゅうり　もやし とうもろこし　キャベツ	パン パン粉 **じゃがいも**	マヨネーズ風ドレッシング ドレッシング サラダ油
16（水）	麦入りごはん　とんかつ　ボイルキャベツ ソース　いなか汁	857 30.7 27.1 2.2	ぶた肉 とり肉 厚揚げ みそ	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ とうもろこし かんぴょう ごぼう	米 麦　パン粉 **じゃがいも**	サラダ油
17（木）	麦入りごはん　赤魚粕漬焼き 野菜のにんにく醤油あえ 五目煮豆　フローズンヨーグルト	803 35.4 19.0 2.0	アカウオ 大豆 ぶた肉	牛乳 こんぶ フローズンヨーグルト	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	ごま油
18（金）	※宇河新人大会のため、1・2年生の給食はありません。 セルフえびいかかき揚げ丼（麦入りごはん） おひたし　なすのみそ汁	853 25.7 28.2 3.0	えび　いか 油揚げ みそ	牛乳	にんじん しゅんぎく こまつな さやいんげん	たまねぎ ごぼう キャベツ なす	米 麦 小麦粉	サラダ油
24（木）	麦入りごはん　とり肉のバーベキューソースがけ ピーマンとハムのソテー　かんぴょうのみそ汁	840 34.3 27.0 2.8	とり肉 油揚げ みそ	牛乳	**ピーマン** 黄色ピーマン にんじん にら	生姜　にんにく レモン果汁　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 ごま
25（金）	十五夜献立 麦入りごはん　いわしのおかか煮 ごまあえ　みそけんちん汁　みたらし団子	842 29.8 26.3 2.5	いわし かつおぶし とうふ みそ	牛乳	こまつな にんじん	キャベツ だいこん ごぼう	米 麦　さといも こんにゃく 上新粉　さとう	ごま サラダ油
28（月）	麦入りごはん　チャーシャン豆腐 とうがんスープ　お米のムース	791 27.0 23.1 2.5	ぶた肉 厚揚げ みそ とり肉　たまご	牛乳 乳製品	にんじん チンゲンサイ こまつな	たまねぎ もやし　しめじ とうがん しいたけ	米 麦 でんぷん さとう	サラダ油
29（火）	はちみつパン　スパゲティナポリタン オムレツ　ゆで野菜サラダ	816 29.4 28.2 3.1	ぶた肉 たまご	牛乳	にんじん **ピーマン** ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム キャベツ とうもろこし	はちみつパン スパゲティ	オリーブオイル ドレッシング
30（水）	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	773 31.7 19.3 2.7	モロ 油揚げ さつまあげ	牛乳	こまつな にんじん	たまねぎ キャベツ 切干だいこん	米 麦 さとう でんぷん	サラダ油

	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
中学生の１食分の所要栄養量基準	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	819	30.7	23.6	410	4.6	308	0.79	0.60	37	5.7	2.7

※材料の都合で献立が変更になる場合があります。