



令和4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12回

ご飯	9回	パン	3回	麺	0回
米粉パン	0回	宇都宮市産小麦パン	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 カルシウムmg 塩分g	主な材料									
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海藻・乳製品	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類 芋類 砂糖	油脂				
1 (金)	麦入りご飯 焼き魚(シイラねぎ塩漬) 野菜のにんにく醤油和え ひじきの炒り煮 はちみつレモンゼリー	830 29.8 364 2.7	シイラ さつま揚げ	牛乳 ひじき	人参	キャベツ もやし ニンニク	米 こんにゃく 砂糖 ゼリー	サラダ油 ごま油				
4 (月)	麦入りご飯 豚肉と野菜の味噌炒め 冷ややっこ 吉野汁	845 36.9 347 2.9	豚肉 豆腐 鶏肉 みそ 油揚げ かつお節	牛乳	人参 ピーマン 小松菜	キャベツ 玉ねぎ 干しいたけ 大根	米 麦 里芋 砂糖 でん粉	サラダ油				
5 (火)	セルフお魚ソーセージフライサンド ポイルキャベツ サマーシチュー	848 32.9 369 3.2	鶏肉 魚肉ソーセージ	牛乳	人参 トマト	キャベツ 玉ねぎ ニンニク	宇都宮市産小麦パン じゃがいも 小麦粉 パン粉	サラダ油				
6 (水)	麦入りご飯 豚肉のワイン焼き こんにゃくサラダ 玉ねぎの味噌汁 冷凍みかん	844 31.9 344 2.7	豚肉 みそ かつお節	牛乳 海藻	人参 パセリ 小松菜	キャベツ 玉ねぎ 生姜 みかん とうもろこし	米 麦 砂糖 じゃがいも	サラダ油				
7 (木)	★七夕献立★ セルフ五目ちらしずし(酢飯) 七夕そうめん汁 七夕デザート	913 36.1 364 2.9	鶏肉 油揚げ 鶏卵 かつお節 かまぼこ	牛乳	人参 小松菜	ごぼう 干しいたけ かんぴょう たけのこ 枝豆 ねぎ	米 麦 砂糖 そうめん ゼリー	サラダ油				
8 (金)	麦入りご飯 いわしのかば焼き ごまあえ 切干大根の煮つけ	801 25.3 374 2.2	いわし さつま揚げ	牛乳	人参 ほうれん草	キャベツ 切干大根 しょうが	米 麦 砂糖 でん粉	ごま サラダ油				
11 (月)	麦入りご飯 セルフ鶏そぼろ 小松菜の和え物 ならとかんぴょうの味噌汁	835 38.8 408 3	鶏肉 みそ かつお節	牛乳	人参 小松菜 にら	玉ねぎ 枝豆 しょうが 干しいたけ かんぴょう	米 麦 砂糖	ごま				
12 (火)	ツナトースト ゆで野菜サラダ ミネストローネスープ	834 31.9 331 3.1	ツナ ベーコン 大豆	牛乳	人参 トマト パセリ ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ ニンニク セロリ とうもろこし マッシュルーム	宇都宮市産小麦パン じゃがいも 砂糖 スパゲティ	サラダ油				
13 (水)	五穀ご飯 豊郷野菜の夏カレー ゆで野菜サラダ セノビーゼリー	897 26.1 400 2.9	鶏肉 ベーコン	牛乳	人参 ピーマン かぼちゃ トマト 人参	なす 玉ねぎ 枝豆 にんにく きゅうり キャベツ	米 麦 砂糖	サラダ油				
14 (木)	麦入りご飯 いかのチリソースがけ ゆで野菜サラダ 冬瓜スープ 韓国のり	811 30.2 350 2.8	紫いか 鶏肉	牛乳 のり	人参 小松菜 チンゲン菜	ねぎ 冬瓜 キャベツ 生姜 ニンニク 干しいたけ	米 麦 でん粉 砂糖	サラダ油 ごま油				
15 (金)	宇河地区総合体育大会のため、給食はありません。											
19 (火)	ミルクパン とちおとめジャム 鶏肉のラタトゥイユがけ ポテトのチーズ煮 パイナップル	837 37.8 430 2.5	鶏肉	牛乳 チーズ	人参 赤・黄パプリカ トマト パセリ	玉ねぎ なす ニンニク ズッキーニ パイン いちご	宇都宮市産小麦パン 砂糖 じゃがいも	サラダ油 オリーブオイル マーガリン				
20 (水)	十六穀ご飯 宮っこ餃子(3個) からしあえ 大いちょう汁 ミヤリーマスカットゼリー	836 25.9 375 2.5	鶏肉 かまぼこ かつお節 豚肉 みそ	牛乳	人参 小松菜	きゅうり 大根 ねぎ もやし かんぴょう	米 麦 春雨 小麦粉 砂糖	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	300	0.5	0.6	30	6.5以上	2.5
7月の 平均栄養摂取量		844	32.0	23.1	371	4.1	294	0.73	0.63	46	6.5	2.7

8月の予定献立

29 (月)	麦入りご飯 チキンカレー 海藻サラダ 小魚	837 37.8 430 2.5	鶏肉	牛乳 海藻 かたくちいわし	人参	キャベツ 玉ねぎ とうもろこし グリーンピース	米 じゃがいも 小麦粉	サラダ油 ごま ごま油
30 (火)	スパゲティミートソース ゆで野菜サラダ シークワーサーゼリー	836 25.9 375 2.5	牛肉 豚肉	牛乳	人参	キャベツ 玉ねぎ とうもろこし グリーンピース	スパゲティ こんにゃく	サラダ油 ごま ごま油
31 (水)	麦入りご飯 豚肉キムチ炒め トックスープ ふりかけ	836 25.9 375 2.5	豚肉 鶏肉 鶏卵	牛乳	人参 にら チンゲン菜	キャベツ ねぎ しいたけ しめじ	米 麦 トック	サラダ油 ごま

※材料の都合で献立が変更になる場合があります。



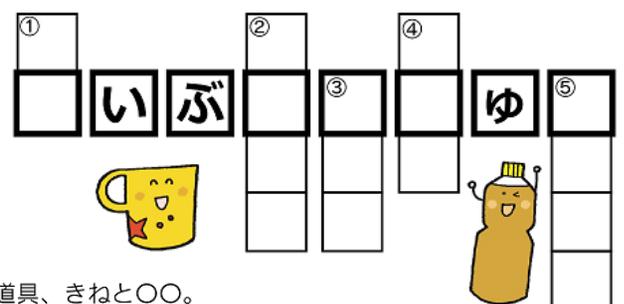
食育パズル

ヒントを見て縦に言葉を入れましょう。
太枠の中に言葉があらわれます。



七夕の行事食 そうめん

七夕には、そうめんを食べる風習が古くからあります。家族でそうめんを食べたり、短冊に願いごとを書いたりしてみませんか。



- ① もちつきに使う道具、きねと〇〇。
- ② 英語で「キャロット」という野菜。
- ③ おしりが光る虫。
- ④ 海水浴に持っていこう。
- ⑤ ロケットに乗って地球の外へ。



|