



令和4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23回

ご飯	17回	パン	5回	麺	1回
米粉パン	1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 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			
29 (月)		チキンカレー（麦入りご飯） 海草サラダ 小魚		843 26.3 365 2.9	鶏肉 海草 カタクチイワシ	牛乳 人参	玉ねぎ キャベツ コーン にんにく グリーンピース	米 麦 じゃがいも 小麦粉 さとう	サラダ油			
30 (火)		スパゲティミートソース ゆで野菜サラダ チーズドック		872 38.4 654 2.5	牛肉 豚肉	牛乳 チーズ	人参 トマト ブロッコリー	玉ねぎ マッシュルーム ニンニク 生姜 キャベツ コーン	スパゲティ 小麦粉 さとう	オリーブオイル サラダ油 マーガリン		
31 (水)		麦入りご飯 豚キムチ炒め トックスープ ぶりかけ		824 26 366 3.1	豚肉 鶏肉 いわし節	牛乳	人参 チンゲン菜 にら	玉ねぎ 生姜 干しいたけ しめじ きゃべつ ねぎ	米 麦 トック 砂糖	サラダ油 ごま		
1 (木)		麦入りご飯 餃子ロール(2本) にらと春雨の炒め物 小松菜と豆腐のスープ		819 28.5 349 2.4	豚肉 鶏卵 もめん豆腐 ロースハム	牛乳 わかめ	人参 小松菜 にら	玉ねぎ 生姜 干しいたけ えのきたけ	米 麦 春雨 砂糖 しらたき	サラダ油		
2 (金)		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		808 30.6 337 3	まぐろツナ ベーコン 豚肉 鶏卵 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	小松菜 にら	玉ねぎ にがり きゃべつ 生姜 ねぎ	米 麦 じゃがいも さとう 小麦粉	ごま油		
5 (月)		麦入りご飯 セルフ豚丼 冷ややっこ 青菜とじゃこの炒め物		823 23.9 420 2.6	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 麦 さとう しらたき	サラダ油 ごま油		
6 (火)		コッペパン マーマレード ミニサラダ 白身魚のマヨネーズ焼き サマーシチュー レモンゼリー		819 32.9 391 3.4	メルルーサ 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		
7 (水)		麦入りご飯 セルフ二色丼（いり卵・鶏そぼろ） 根菜のすまし汁 冷凍みかん		880 37.9 368 2.6	鶏卵 鶏肉 油揚げ かつお節	牛乳	人参 小松菜	ごぼう 大根 生姜 枝豆 みかん	米 麦 こんにゃく でん粉 砂糖	サラダ油		
8 (木)		麦入りご飯 鶏肉の甘酢炒め わかめスープ ぶりかけ		814 31.2 357 3.4	鶏肉 豚肉 ロースハム	牛乳 わかめ ひじき	人参 ピーマン 赤ピーマン	玉ねぎ 生姜 干しいたけ 竹の子 えのきたけ ねぎ	米 麦 でん粉 砂糖	サラダ油 ごま		
9 (金)		十五夜メニュー・・・今年の中秋の名月は9月10日(土)です。 麦入りご飯 いわしのおかか煮 ごまあえ 味噌けんちん 十五夜デザート		844 39.6 479 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	米 麦 でん粉 砂糖 こんにゃく 里芋	サラダ油 ごま		
12 (月)		麦入りご飯 鶏肉の香味焼き 切干大根のナムル 韓国風味噌汁		823 27.6 354 2.5	鶏肉 豚肉 豆腐 かつお節 みそ	牛乳 まわかめ	人参 ほうれん草	もやし にんにく 生姜 切干大根 ねぎ	米 麦 砂糖	ごま油 ごま		
13 (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 シークワーサーゼリー		861 31.1 401 3.2	タラ ベーコン	牛乳	人参 トマト	きゅうり キャベツ 玉ねぎ セロリ にんにく シークワーサー	宇都宮市産小麦パン じゃがいも パン粉 小麦粉 マカロニ 砂糖	サラダ油		
14 (水)		麦入りご飯 さばのみぞれ煮 きゅうりのキムチあえ 豚肉とじゃがいもの煮つ け		884 28.7 321 2.3	豚肉 さば	牛乳	人参	きゅうり 大根 にんにく 生姜 玉ねぎ 枝豆	米 麦 じゃがいも でん粉 しらたき 砂糖	サラダ油 ごま油		
15 (木)		キーマカレー ゆで野菜サラダ フローズンヨーグルト		826 32.4 412 2.6	牛肉 豚肉	牛乳 ヨーグルト	人参 ほうれん草	玉ねぎ 生姜 にんにく セロリ きゃべつ	ナン 砂糖 春雨	サラダ油 バター ごま		
16 (金)		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 みそ汁 巨峰		856 34.2 338 3	鶏肉 みそ かつお節	牛乳 ちりめんじゃこ	人参 ピーマン 黄ピーマン にら	玉ねぎ ねぎ 生姜 にんにく きゃべつ りんご レモン 巨峰 かんぴょう	米 麦 砂糖	サラダ油 ごま		
20 (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		814 37 446 2.9	牛肉 ベーコン 豚肉 大豆	牛乳 ヨーグルト	人参 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		
★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・かぼちゃ・なす・梨(豊水)です！味わっていただきます。												
21 (水)		発芽玄米入りご飯 豚肉のしょうが焼き もやしとにらのごまあえ 豊郷ごろごろ野菜汁 梨(豊水)		854 23 377 2.5	豚肉 みそ かつお節	牛乳	人参 にら	かぼちゃ 玉ねぎ なす 梨 もやし コーン きゃべつ ねぎ にんにく 生姜	米 麦 発芽玄米 砂糖	サラダ油 バター ごま		
22 (木)		麦入りご飯 あじフライ からしあえ じゃがいもの味噌汁		843 33.2 336 2.9	あじ 油揚げ みそ かつお節	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草	きゃべつ 玉ねぎ	米 麦 小麦粉 パン粉 じゃがいも	サラダ油		
26 (月)		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		822 30.1 357 2.7	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		
27 (火)		コッペパン とちおとめジャム 鶏肉のカチャトラ ポテトスープ 冷凍パイ		813 32.3 326 3.6	鶏肉 ベーコン	牛乳	人参 トマト 小松菜 パセリ	玉ねぎ にんにく しめじ たまごだけ コーン とちおとめ パイン	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		
28 (水)		麦入りご飯 さばスタミナ焼き おひたし ひじきと大豆の炒り煮		843 38.3 417 2.8	さば 鶏肉 油揚げ 大豆	牛乳 ひじき	人参 小松菜	もやし キャベツ にんにく	米 麦 こんにゃく ざらめ糖 砂糖	サラダ油 ごま油		
29 (木)		麦入りご飯 豚肉と野菜の味噌炒め 五目厚焼き卵 ゆで野菜		810 33.3 350 2	豚肉 みそ 鶏卵 鶏肉	牛乳 もずく	人参 小松菜 ピーマン	きゃべつ 玉ねぎ しめじ たけのこ コーン	米 麦 砂糖 でん粉	サラダ油		
30 (金)		★「国産農林水産物等販路多様化緊急対策事業」による栃木県養殖漁業協同組合から『やしおます』を無償提供していただいています。味わっていただきます。 麦入りご飯 やしおますの塩焼き 磯辺和え 田舎汁		833 40 387 3.1	やしおます 鶏肉 みそ 豆腐 かつお節	牛乳 のり	人参 ほうれん草 小松菜	きゃべつ かんぴょう ごぼう	米 麦 じゃがいも こんにゃく	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以上	2.5
8・9月の 平均栄養摂取量		835	31.7	24	384	4.0	319	0.81	0.64	43	6	2.7

※材料の都合で献立が変更になる場合があります。