



7 月分 給食献立予定表

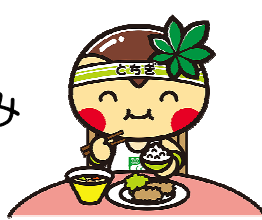
宇都宮市立陽北中学校

給食回数 14回 (米飯11回・パン2回・麺1回)

7月 給食目標

暑さに負けない食習慣を身につけよう

日付	献立名	主な材料						中学生1人1回あたりの 学校給食摂取基準	
		主に体の組織を作る食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーとなる食品群		エネルギー 830kcal たんぱく質 27.0g～ 41.5g	脂質 18.4g～ 27.7g 塩分 2.5g以下
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 ビタミンA	4群 ビタミンC	5群 炭水化物	6群 脂質		
1 (火)	麦入りごはん					米 麦		804 21.5	24.9 2.2
	セルフ豚丼	豚肉		にんじん えだまめ	たまねぎ ねぎ	砂糖	サラダ油		
	牛乳		牛乳						
	ひじき入り厚焼き卵	卵	ひじき			砂糖			
	ナムル			こまつな にんじん	きゃべつ もやし		ごま ごま油		
2 (水)	麦入りごはん					米 麦		804 36	20.2 2.1
	牛乳		牛乳						
	鶏肉のパセリパン粉焼き	鶏肉 卵		パセリ		砂糖 小麦後 パン粉	サラダ油		
	ゆで野菜(韓国ドレ)			にんじん こまつな	きゃべつ		ドレッシング ごま		
	冬瓜スープ	鶏肉		にんじん チンゲンサイ	とうがん しいたけ しょうが		サラダ油		
3 (木)	もち玄米入りごはん					米 もち玄米		796 29.9	22.3 2.6
	牛乳		牛乳						
	あじの和風マリネ	あじ			たまねぎ	でん粉 砂糖	ごま サラダ油		
	おひたし			こまつな にんじん	きゃべつ		ごま		
	なすといんげんのみそ汁	みそ		いんげん	なす	じゃがいも			
4 (金)	わかめごはん		わかめ			米 麦		856 36.7	27 3.3
	牛乳		牛乳						
	豚しゃぶ	豚肉		にんじん	きゃべつ もやし		ごま		
	冷やっこ	豆腐							
	みそ汁	油揚げ みそ		こまつな		じゃがいも			
7 (月)	五目ちらし寿司(酢飯) セタ献立	鶏肉 油揚げ 卵		にんじん えだまめ	たけのこ しいたけ かんぴょう	米 麦 砂糖	サラダ油	765 28.2	20.4 2.7
	牛乳		牛乳						
	セタ汁	鶏肉 なた 油揚げ		にんじん こまつな	ねぎ	そうめん			
	セタゼリー					砂糖			
8 (火)	麦入りごはん 宮っ子ランチ夏献立 (大いちょうランチ)					米 麦		823 30.4	23.6 2.3
	牛乳		牛乳						
	宮っ子ランチぎょうざ	豚肉				小麦粉	サラダ油		
	からしあえ			にんじん	きゅうり もやし	春雨			
	大いちょう汁	鶏肉 かまぼこ		こまつな にんじん	だいこん ねぎ				
9 (水)	麦入りごはん					米 麦		781 22.1	20.3 2.5
	牛乳		牛乳						
	プルコギ風炒め物	豚肉		にんじん にら	たまねぎ もやし しい たけ	砂糖	ごま ごま油		
	タイピーエン	豚肉 いか なた	わかめ	にんじん	きゃべつ たけのこ ね ぎ しめじ きくらげ	春雨	ごま油		
	冷凍パイ				パイナップル				
10 (木)	コッペパン(クリームゴールド)		乳			パン 砂糖	マーガリン	802 37.2	28.9 2.3
	牛乳		牛乳						
	鶏肉ソテーラタトゥイユがけ	鶏肉 ベーコン		トマト ピーマン	なす たまねぎ ズッ キーニ にんにく		オリーブオイル		
	ポテトチーズ煮		チーズ	パセリ		じゃがいも	マーガリン		
11 (金)	麦入りごはん					米 麦		751 25.5	18.9 2.6
	牛乳		牛乳						
	ささみチーズフライ	鶏肉	チーズ			小麦粉 パン粉	サラダ油		
	さっぱりあえ		のり	こまつな	もやし きゃべつ				
	卵入りもずくスープ	卵	もずく	にんじん みつば	たけのこ しいたけ ねぎ				
	マスカットゼリー				マスカット	砂糖			
14 (月)	コッペパン		脱脂粉乳			パン		807 29.8	26.4 3.4
	セルフギョニソフライ 宮っ子ランチ (旬の食材トマトを使った献立)	魚肉ソーセージ				小麦粉 パン粉 砂糖	サラダ油		
	牛乳		牛乳						
	ボイルキャベツ(にんじんきゅうり入り)			にんじん	きゃべつ きゅうり				
	サマーシチュー	鶏肉		トマト にんじん	たまねぎ きゃべつ にんにく	じゃがいも	サラダ油		

日付	献立名	主に体の組織を作る食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーとなる食品群		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	脂質(g) 塩分(g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質		
15 (火)	麦入りごはん 好き嫌い克服献立					米 麦		762 23.7	18 1.8
	牛乳 (海藻を食べよう)		牛乳						
	肉団子								
	ゴーヤチャンプル	卵 豆腐 ツナ		にがうり	もやし	砂糖	ごま油		
	茎わかめスープ	豚肉	茎わかめ	にんじん	きゃべつ たけのこ もやし		ごま油		
	セレクトデザート								
16 (水)	ムーミンパパのスパゲティツナトマトソース	ツナ ベーコン		トマト にんじん	たまねぎ にんにく	スパゲティ	サラダ油	862 31.3	29.8 3.1
	牛乳 ムーミン小説出版80周年		牛乳						
	ゆで野菜(イタリアンドレ) ムーミンママのお料理レシピ			にんじん	きゃべつ もやし コーン		ドレッシング		
	ムーミンママのベリーパイブルーベリータルト				ブルーベリー				
17 (木)	麦入りごはん 土用の丑の日献立					米 麦		786 25.2	22.7 2.1
	牛乳 (今年の土用は7/19と31)		牛乳						
	いわしのかば焼き		いわし		しょうが	でん粉 砂糖	サラダ油		
	ごまあえ			ほうれんそう	もやし きゃべつ	砂糖	ごま		
	切干大根の煮つけ	さつま揚げ		にんじん	切干大根	砂糖	サラダ油		
18 (金)	麦入りごはん 今月のめあて					米 麦		897 2.3	23.7 2.2
	夏野菜カレー (暑さに負けない食習慣を身につけよう献立)	ベーコン 鶏肉	粉チーズ	アスパラガス かぼちゃ ピーマン	なす たまねぎ にんにく	小麦粉	サラダ油		
	牛乳		牛乳						
	フルーツポンチ				もも レモン ぶどう	はちみつ 砂糖			
 7/19~8/31 夏休み  夏休み中でも規則正しい生活を心がけ 朝・昼・夕 しっかり食べましょう！									
9 / 1 (月)	麦入りごはん 休み明け					米 麦		852 24.2	23.2 2.5
	チキンカレー 元気に登校しよう！	鶏肉	粉チーズ	にんじん えだまめ	たまねぎ にんにく	じゃがいも 小麦粉	サラダ油		
	牛乳(ミルメークココア)		牛乳			砂糖	ココア		
	海藻サラダ(和風ごまドレ)		海藻	にんじん	きゃべつ きゅうりコーン		サラダ油		

※ 都合により献立が変更になる場合があります。
今月の地産地消「きゅうり・たまねぎ・じゃがいも・トマト(きゃべつ)」は陽北地区の生産者の方から納めていただく予定です。

※ 宇都宮産大豆100%の納豆は、納豆の日(7月10日)に合わせて、あずま食品㈱から寄贈されます。

夏休み明けの給食は

9/1(月)です

夏休み前に給食当番だった人は
白衣を忘れずに持ってきてください



アイロン
不要です

給食当番の時は、マスクも忘れずに！！

宮っ子ランチ夏

(平和を願って大いちょう献立)

宇都宮空襲は、1945年7月12日の夜ありました。
JR宇都宮駅から東武宇都宮駅の間を中心に爆弾が
落とされ、大きな被害を受けました。
そんな中、市役所近くにある「大いちょう」は黒こげに
なりながら、次の年に新芽をつけたことから、復興のシ
ンボルになりました。いちょうの葉をイメージしたかま
ぼこが入っている「大いちょう汁」が出ます。



宇都宮学副読本より