



9 月分 給食献立予定表

宇都宮市立陽北中学校

給食回数19回（米飯14回・パン5回）

9月 給食目標

食事と健康について考えよう

食事と健康について考えよう		9月 給食目標		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			
				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		
日付	献立名							エネルギー 830kcal	たんぱく質 27.0g～	脂質 18.4g～	塩分 2.5g以下
1 (月)	麦入りごはん 「休み明け チキンカレー 元気に登校しよう」	鶏肉	粉チーズ	にんじん えあまめ	たまねぎ にんにく	米 麦		852	24.2	23.2	2.5
	牛乳(ミルメークココア) 献立	牛乳	乳		小麦粉	サラダ油					
	海藻サラダ(和風ドレ)		海藻	にんじん	きゃべつ コーン		ドレッシング				
2 (火)	麦入りごはん(鮭ふりかけ)					米 麦		756	22.6	21.2	2.7
	牛乳		牛乳								
	豚キムチ炒め	豚肉		にら にんじん	たまねぎ きゃべつ し いたけ		サラダ油				
	トックスープ	鶏肉 卵		にんじん チンゲンサイ	ねぎ	トック					
3 (水)	暗記パン(食パン+チョコクリーム)		乳			パン 砂糖		826	26.5	27.2	3.4
	牛乳 9/3は		牛乳								
	チキンナゲット 「ドラえもん誕生日」	鶏肉				パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉	サラダ油				
	翻訳(こんにやく)サラダ 和風ドレ 献立		海藻		コーン きゃべつ		ドレッシング				
	サマーシチュー	鶏肉		にんじん トマト	たまねぎ きゃべつ に んにく		サラダ油				
	ソーダゼリー					砂糖					
4 (木)	麦入りごはん					米 麦		770	31.2	21.1	2.0
	牛乳		牛乳								
	黄鯛フライ	黄鯛				小麦粉 パン粉	サラダ油				
	ごまあえ			ほうれんそう にんじん	きゃべつ	砂糖	すりごま				
	みそ汁	油揚げ	わかめ		もやし						
5 (金)	麦入りごはん					米 麦		782	28.7	23.1	2.5
	ひき肉と野菜のあんかけ丼	豚肉		にんじん							
	牛乳				ねぎ しょうが たま ねぎ えのきたけ	でん粉	ごま油				
	根菜すまし汁	油揚げ		にんじん こまつな	だいこん ごぼう	でん粉					
8 (月)	コーンマヨチートースト(卵不使用マヨ)		乳 チーズ	パセリ	たまねぎ コーン	パン	ドレッシング	753	29.2	24.9	3
	牛乳		牛乳								
	ミートボールと野菜のカレー煮	ミートボール ベーコン		にんじん えだまめ	たまねぎ	砂糖	サラダ油				
9 (火)	麦入りごはん ★おススメ野菜料理					米 麦		748	30.3	19.3	1.9
	牛乳 より		牛乳								
	★夏野菜の豚肉炒め	豚肉	チーズ	にんじん	なす スイコー にら にく しょうが たまね ご ーん たまねぎ ね ぎ		サラダ油				
	中華風コーンスープ	卵 鶏肉		にんじん ほうれんそう							
10 (水)	麦入りごはん					米 麦		795	28.4	23.4	2.3
	牛乳		牛乳								
	ぎょうざロール	豚肉				小麦粉	サラダ油				
	にらと春雨の炒め物	卵 豚肉		にら にんじん	えのきたけ しょうが	砂糖	サラダ油				
	小松菜と豆腐のスープ	豆腐	わかめ	こまつな にんじん	たまねぎ しいたけ						
11 (木)	麦入りごはん 好き嫌い克服献立					米 麦		752	34.3	17.7	2.5
	牛乳 「豆を食べよう」 献立		牛乳								
	たらのねぎ塩焼き	たら			ねぎ		ごま油				
	おひたし			こまつな にんじん	きゃべつ もやし	砂糖	ごま				
	ひじきと大豆の炒り煮	大豆 さつまあげ 油揚げ	ひじき	にんじん		砂糖	サラダ油				
12 (金)	麦入りごはん 9/15敬老の日にちなんで					米 麦		751	33.2	16.4	2.4
	牛乳 「まごはやさしい」		牛乳								
	シイラのスタミナ焼き 献立	シイラ									
	春雨サラダ			にんじん にら	きゃべつ	春雨	ごま ごま油				
	韓国風みそ汁	豚肉 豆腐 味噌	くわわかめ	にんじん	もやし ねぎ えのき たけ		ごま ごま油				

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		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		
16 (火)	麦入りごはん					米 麦		786 39.2	19.6 2.6
	トマ玉丼	鶏肉 卵		トマト えだまめ	たまねぎ にんにく		サラダ油		
	牛乳		牛乳						
	まろやかみそ汁	ゆは 味噌 豆腐		にんじん こまつな	だいこん ごぼう				
ほ 17 (水)	デニッシュパン 9/17は		乳			パン	バター	826 22.2	43.3 1.9
	ペンネパスターレ「イタリア料理の日」	あさり えび いか 鶏肉	粉チーズ	トマト パセリ	たまねぎ にんにく		サラダ油		
	牛乳		牛乳						
	ゆで野菜(塩レモンドレ)			ブロッコリー	きゅうり コーン レモン		ドレッシング		
ほ 18 (木)	麦入りごはん					米 麦		784 29.8	21.5 2.4
	牛乳		牛乳						
	豚肉のしょうが焼き	豚肉			しょうが				
	冬瓜のごま酢あえ			にんじん	とうがん きゅうり コー ン	砂糖	ごま		
	みそ汁	みそ	わかめ	こまつな	たまねぎ	じゃがいも			
19 (金)	新人戦のため給食はありません 								
ほ 22 (月)	ごまバンズパン		乳			パン	ごま	779 27.7	28.2 3
	セルフ照焼きサンド	鶏肉				砂糖			
	牛乳		牛乳						
	ゆで野菜(フレンチドレ)			にんじん	きゃべつ もやし		サラダ油		
	ミネストローネスープ	ベーコン		トマト にんじん	たまねぎ セロリ	じゃがいも マカロ ニ			
ほ 24 (水) 	メキシカンライス 宮っ子ランチ	鶏肉 いか		にんじん グリンピース	たまねぎ マッシュルー ム		バター	764 22.6	24 2.5
	牛乳 「トマトを使った料理」		牛乳						
	かぼちゃコロッケ ★おすすめ野菜料理より			かぼちゃ		小麦粉 パン粉	サラダ油		
	★野菜たっぷりトマトスープ	ベーコン		トマト にんじん	セロリ しいたけ たま ねぎ きゃべつ				
	いちごゼリー				いちご	砂糖			
25 (水)	麦入りごはん					米 麦		807 29.3	25 2.5
	牛乳		牛乳						
	鶏肉のバーベキューソースがけ	鶏肉			しょうが にんにく ね ぎ りんご レモン	砂糖			
	ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう コーン もやし		ドレッシング ごま		
	みそ汁	味噌		にんじん にら	きゃべつ かんぴょう たまねぎ				
ほ 26 (木)	麦入りごはん					米 麦		857 24.6	29.6 2.5
	セルフえびいかかき揚げ丼	えび いか		にんじん しゅんぎく	たまねぎ ごぼう	小麦粉	サラダ油		
	牛乳		牛乳						
	おひたし			にんじん	きゃべつ もやし				
	みそ汁	油揚げ みそ		いんげん	なす たまねぎ				
29 (月)	黒糖パンチーストースト		乳 チーズ			パン 黒砂糖		750 31.1	218 3.6
	牛乳		牛乳						
	ゆで野菜(イタリアンドレ)			にんじん ブロッコリー	きゃべつ コーン		ドレッシング		
	シーフードスープ	あさり えび いか		にんじん	たあねぎ にんにく	じゃがいも 砂糖	サラダ油		
ほ 30 (火)	麦入りごはん 今月のめあてから					米 麦		776 24.2	20.4 1.6
	牛乳 「食事と健康について考えよう」		牛乳						
	いわしの梅煮 献立		いわし		梅	砂糖			
	塩こんぶあえ		塩こんぶ	にんじん	きゃべつ きゅうり				
	豚肉とじゃがいもの煮つけ	豚肉		にんじん えだまめ	たまねぎ	じゃがいも	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「じゃがいも」は陽北地区の生産者の方から納めていただく予定です。

★ 9日(火)「夏野菜の豚肉炒め」は、錦小2年生の保護者の方から紹介いただいた「夏野菜の豚肉巻き」を給食用にアレンジしました。

★ 24日(水)「野菜たっぷりトマトスープ」は、豊郷南小2.3年生の保護者の方からご紹介いただきました。