

7 月分 給食献立予定表

宇都宮市立陽北中学校

給食回数 12 回（米飯 9 回・パン 2 回・米粉パン 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

7月 給食目標 暑さに負けない食習慣を身につけよう		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 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	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
日付	献立名								
1（金）	麦入りごはん					米 麦		793 25.3	23.2 1.5
	牛乳		牛乳						
	春巻き	豚肉		にんじん	たまねぎ きゃべつ	小麦粉 でん粉	サラダ油		
	マーボ野菜炒め	豚肉 味噌		にんじん いんげん	きゃべつ たけのこ 玉ねぎ		サラダ油		
	冷凍みかん				みかん				
4（月） 	米粉パン					米粉パン		765 32	29.9 3.0
	いちごジャム				いちご	砂糖			
	牛乳		牛乳						
	ハンバーグ	豚肉 鶏肉			玉ねぎ	でん粉			
	ゆで野菜（イタリアンドレッシング）			にんじん	きゃべつ もやし		サラダ油		
	サマーシチュー	鶏肉		にんじん トマト	玉ねぎ きゃべつ にん にく	じゃがいも	サラダ油		
好き嫌克 5（火） 	麦なしごはん					米		790 27.6	15.3 2.4
	牛乳		牛乳						
	シイラの粕漬	シイラ							
	野菜のにんにくじょうゆあえ			にんじん	もやし きゃべつ にん にく		ごま油		
	ひじきの炒り煮	さつまあげ	ひじき	にんじん えだまめ			サラダ油		
月の目標 暑さに負 けない食 6（水） 	麦入りごはん					米 麦		842 26.7	22.9 2.8
	牛乳		牛乳						
	ブルコギ風炒め物	豚肉		にんじん にら	玉ねぎ もやし しい たけ		ごま油 ごま		
	タイピーエン	豚肉 いか えび なると	わかめ	にんじん	たけのこ ほうさい ね ぎ しめじ きくらげ				
	冷凍パイ				パイナップル				
七夕献立 7（木） 	五目ちらし寿司（酢飯） 錦糸卵	鶏肉 卵 油揚げ		にんじん	ごぼう たけのこ	米 麦	サラダ油	763 28.0	19.1 3.2
	牛乳		牛乳						
	七夕汁	鶏肉 かまぼこ 豆腐		にんじん こまつな	ねぎ	そうめん			
	七夕ゼリー					砂糖			
8（金） 	麦入りごはん					米 麦		796 25.2	22.6 2.2
	牛乳		牛乳						
	いわしのかば焼き		いわし		しょうが	でん粉	サラダ油		
	ごまあえ			ほうれんそう	きゃべつ もやし		すりごま		
	切干大根の煮つけ	さつまあげ		にんじん	切干大根	砂糖			
11（月） 	コッペパン					パン		788 34.4	28.4 2.5
	チルドチョコ	大豆粉				砂糖			
	牛乳		牛乳						
	鶏肉のラタトゥユ	鶏肉 ベーコン		ピーマン パプリカ ト マト	ズッキーニ なす 玉 ねぎ		オリーブ油		
	ポテトチーズ煮		チーズ	パセリ		じゃがいも	バター		
宮っ子 12（火） 	十六穀ごはん	大豆				米 麦	ごま	816 25.5	20.4 2.4
	牛乳		牛乳						
	宮っ子ランチぎょうざ	豚肉 ほたて		にら	きゃべつ 玉ねぎ ね ぎ しょうが かんぴよ う	小麦粉 でん粉	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	とりにく かまぼこ		こまつな にんじん	だいこん ねぎ				
	マスカットゼリー				マスカット	砂糖			

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		
13 (水) ほ	麦なしごはん					米		837 29.6	17.1 2.5
	牛乳		牛乳						
	マダラの西京焼き	マダラ 西京みそ							
	ゆで野菜(減塩和風ドレッシング)			きゅうり きゃべつ もやし コーン		サラダ油			
	豚肉とじゃがいもの煮つけ	豚肉		にんじん 枝豆	たまねぎ	じゃがいも 砂糖	サラダ油		
	ひじきばっば	かつおぶし	ひじき				ごま		
14 (木) ほ	麦入りごはん					米 麦		910 24.1	23.5 2.1
	夏野菜のカレーライス	鶏肉	粉チーズ	かぼちゃ にんじん ピーマン	なす たまねぎ にん にく スズキーニ	じゃがいも	サラダ油		
	牛乳		牛乳						
	夏のフルーツポンチ				みかん 黄桃 パイン	ゼリー 砂糖			
	ピピピチーズ		チーズ						
15 (金)	宇河総体大会 給食はありません 								
19 (火) ほ	麦入りごはん					米 麦		751 24.3	18.6 1.8
	牛乳		牛乳						
	野菜入り肉団子(2個)	鶏肉 豚肉 大豆			たまねぎ				
	ゴーヤチャンプルー	卵 豆腐 ツナ		にがうり	もやし		ごま油		
	茎わかめのスープ	豚肉	茎わかめ	にんじん	たけのこ もやし				
	日向夏ゼリー				日向夏	砂糖			
20 (水)	給食総選挙 献立								

※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・きゃべつ・玉ねぎ・トマト・きゅうり」は陽北地区の生産者の方から納めていただく予定です。
★十六雑穀米の内訳・・・米粒麦・黒米・おしむぎ・もちきび・もちあわ・巨大胚芽米・アマランサス・うるちひえ
玄米胚芽・赤米・大豆・黒豆・小豆・ハト麦・たかきび・もち米 です。

7月のほくほくランチ

- 5日 好き嫌い克服メニュー(海藻類を食べよう)
- 6日 7月の目標から(暑さに負けない食事:ピリ辛料理)
- 7日 七夕献立
- 12日 宮っ子ランチ(平和を願って大いちょう献立)



夏休み明けの給食は、8/29(月)です。

夏休み前に給食当番だった人は、白衣を忘れずに！！

