



9 月分 給食献立予定表

宇都宮市立陽北中学校

給食回数15回(米飯11回・米粉パン1回)

9月 給食目標

食事と健康について考えよう

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 (木)	麦入りごはん					米 麦		834 29.5	21.3 3.0
	タコライス	牛肉 豚肉 大豆	チーズ	ピーマン トマト	たまねぎ にんにく レタス		サラダ油		
	牛乳		牛乳						
	もずくスープ	豚肉 卵		にんじん	ねぎ しいたけ				
	はちみつレモンゼリー				レモン	はちみつ 砂糖			
2 (金)	麦入りごはん					米 麦		830 24.8	24.9 3.2
	セルフ豚丼	豚肉 かまぼこ		にんじん えだまめ	玉ねぎ	砂糖	サラダ油		
	牛乳		牛乳						
	冷奴	豆腐							
	小松菜ときこのごま味噌汁	味噌		こまつな	玉ねぎ		ごま		
5 (月) 好き嫌い克服 ほ	米粉パン					米粉パン		707 34.1	26.7 2.8
	牛乳		牛乳						
	チリコンカン	大豆 牛肉 豚肉 パーコン		トマト にんじん えだまめ	玉ねぎ マッシュルーム				
	ゆで野菜(ハンパンジードレッシング)			にんじん こまつな	きゃべつ		サラダ油		
	県産ヨーグルト		ヨーグルト						
6 (火) 月の目標 ほ	麦入りごはん					米 麦		819 27.4	20.9 3.0
	牛乳		牛乳						
	いわしの梅じょうゆ煮		いわし		うめ				
	冷やしきゅうり(味噌マヨディップ)	味噌			きゅうり		ノンエッグマヨ		
	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 にんにく レタ	じゃがいも 砂糖	サラダ油		
7 (水)	麦入りごはん					米 麦		865 26.6	30.5 2.6
	セルフえびいかかき揚げ丼	えび・いか				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				
	味噌汁	油揚げ 味噌		いんげん	なす たまねぎ				
8 (木)	ナン					ナン		792 30.5	27.4 2.3
	キーマカレー	牛肉 豚肉	ヨーグルト	にんじん	たまねぎ セロリ		バター		
	牛乳		牛乳						
	ゆで野菜(減塩和風ドレッシング)			ほうれんそう にんじん	きゃべつ		サラダ油		
	フローズンヨーグルト		ヨーグルト						
9 (金) 十五夜 ほ	麦入りごはん					米 麦		818 26.5	23.6 2.1
	牛乳		牛乳						
	さんまかぼすレモン煮	さんま			かぼす レモン				
	ごまあえ			にんじん こまつな	もやし きゃべつ	砂糖	ごま		
	みそけんちん汁	豆腐		にんじん	だいこん ごぼう	さといも			
月見ゼリー					砂糖				
12 (月)	黒糖パン(ソフトチーズ)					パン 黒砂糖		750 28	26.1 3
	牛乳		牛乳						
	ゆで野菜(香りごまドレッシング)			にんじん ブロッコリー	きゃべつ		ごま サラダ油		
	肉団子スープ	鶏肉 卵		にんじん こまつな	はくさい たけのこ	春雨			
13 (火)	メキシカンライス	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	米 麦	バター	753 27.9	24.2 2.9
	牛乳		牛乳						
	モロナゲット	モロ					サラダ油		
	トマトと卵のスープ	卵		トマト にんじん	たまねぎ		バター		
プリン	卵	牛乳							
14 (水)	麦入りごはん					米 麦		801 27.9	23.1 2.4
	牛乳		牛乳						
	餃子ロール	豚肉			キャベツ	小麦粉	サラダ油		
	にらと春雨の炒め物	豚肉 たまご		にら にんじん	えのきだけ 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	しいたけ					

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 (木)	スパゲティミートソース	豚肉 牛肉	チーズ	にんじん えだまめ トマト	玉ねぎ しょうが	スパゲティ	オリーブ油 バター	857 37.8	28.6 2.8
	牛乳		牛乳						
	こんにゃくサラダ(中華ごまドレッシング)				きゃべつ コーン		サラダ油		
	チーズドック		チーズ			小麦粉 砂糖			
16 (金)	麦入りごはん(のりふりかけ)		のり			米 麦		799 32.7	25.6 2.4
	牛乳		牛乳						
	あゆの竜田揚げ	あゆ				でんぷん	サラダ油		
	大豆もやしのキムチ和え			にら	もやし				
	冬瓜スープ	鶏肉		にんじん ちんげんサイ	とうがん				
20 (火)	麦入りごはん					米 麦		767 24.9	22.1 2.2
	牛乳		牛乳						
	ししゃもフライ		ししゃも			小麦粉 パン粉	サラダ油		
	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				
	五日煮豆	大豆 さつま揚げ 豚肉	こんぶ	にんじん		砂糖			
21 (水)	麦なしごはん				米			749 28.9	17.2 2.9
	牛乳		牛乳						
	モロの和風マリネ	モロ			たまねぎ	でん粉	サラダ油 ごま		
	おひたし			こまつな にんじん	きゃべつ		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		
22 (木)	麦入りごはん					米 麦		789 30.6	22.4 2.4
	牛乳		牛乳						
	豚肉の生姜焼き	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	砂糖	ごま		
	味噌汁	味噌	わかめ	こまつな	たまねぎ	じゃがいも			
26 (月)	パン(とちおとめジャム)				いちご	パン 砂糖		820 25.9	29.9 3.1
	牛乳		牛乳						
	かぼちゃひき肉フライ	豚肉		かぼちゃ		小麦粉 パン粉	サラダ油		
	コールスローサラダ			にんじん	きゅうり きゃべつ		サラダ油		
	洋風卵スープ	ベーコン 卵		にんじん	たまねぎ セロリ	じゃがいも でん粉			
27 (火)	ジャンバラヤ	ウインナー		トマト ピーマン	セロリ にんにく	米 麦	サラダ油	765 29.4	26.9 3.0
	牛乳		牛乳						
	ジャークチキン	鶏肉		パプリカ	にんにく		オリーブ油		
	ゆで野菜(コーンクリームドレッシング)			にんじん ブロッコリー	きゃべつ		サラダ油		
	マスカットゼリー				ぶどう	砂糖			
28 (水)	麦入りごはん					米 麦		750 24.6	22.6 1.6
	牛乳		牛乳						
	厚焼き卵	卵							
	豚肉と揚げなすの炒め物	豚肉 味噌		にんじん ピーマン	なす たまねぎ		サラダ油		
	アーモンドあえ			こまつな	きゃべつ もやし	砂糖	アーモンド		
29 (木)	麦入りごはん					米 麦		807 34.2	22.7 2.6
	セルフ二色丼	鶏肉 卵		えだまめ		砂糖	サラダ油		
	牛乳		牛乳						
	根菜のすまし汁	油揚げ		にんじん こまつな	だいこん ごぼう	澱粉			
	オレンジ				オレンジ				
30 (金) ほ	麦なしごはん					米		752 38.8	18.1 2.7
	牛乳		牛乳						
	やしおますの塩焼き	ヤシオマス							
	かんぴょうの炒め煮	鶏肉 油揚げ		にんじん えだまめ	かんぴょう しいたけ ごぼう		サラダ油		
磯辺あえ		のり	ほうれんそう	もやし きゃべつ					

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「ねぎ」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月のほくほくランチ

- 5日 好き嫌い克服メニュー(豆類を食べよう)
- 6日 8. 9月の目標から(食事と健康について考えよう: 学校園我が家のおすすめ野菜料理献立)
- 9日 十五夜献立
- 30日 一期一会とちぎ国体応援献立