



8.9 月分 給食献立予定表

宇都宮市立陽北中学校

給食回数22回（米飯15回・米粉パン1回・パン15回・麺1回）

8.9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			
8/30 (水)	麦入りごはん ひき肉となすのトマトカレー 牛乳 ミルメークココア 海藻サラダ(和風ごましょう油ドレ)	休み明け元気に登校しよう！献立	牛肉 豚肉		トマト にんじん	たまねぎ なす	米 麦 小麦粉 ミルメーク	サラダ油	859 26.9	24.5 2.3
8/31 (木)	麦入りごはん(野菜ふりかけ) 牛乳 酢鶏 わかめスープ	831(やさい)の日メニュー		牛乳	とり肉 ミートボール	にんじん ピーマン	たまねぎ しいたけ たけのこ	でん粉 サラダ油	798 30.0	22.1 2.5
9/1 (金)	麦入りごはん セルフ豚丼 牛乳 冷やっこ 小松菜ときのこのごま味噌汁		豚肉		にんじん えだまめ	たまねぎ	米 麦 砂糖	サラダ油	817 24	23.4 2.5
9/4 (月)	パンズパン セルフチキン照焼きサンド 牛乳 ゆで野菜(フレンチドレ和え) ミネストローネスープ フローズンヨーグルト		とり肉		にんじん	きゃべつ もやし	パン 砂糖 でん粉	サラダ油	875 29.5	30.1 3.0
9/5 (火)	麦入りごはん 牛乳 モロの和風マリネ おひたし 切干大根の煮つけ		モロ		こまつな にんじん	たまねぎ きゃべつ	米 麦 砂糖 でん粉	ごま ごま	752 29.4	17.4 2.5
9/6 (水)	麦なしごはん(さげばっば) 牛乳 豚キムチ炒め トックスープ		鮭				米	ごま	750 23.7	20.6 3.0
9/7 (木)	麦入りごはん タコライス 牛乳 もずくスープ はちみつレモンゼリー		豚肉 牛肉 大豆	チーズ	ピーマン トマト	にんにく レタス	米 麦 砂糖	サラダ油	837 29.5	21.3 2.7
9/8 (金)	ソフトフランスパン(アプリコットジャム) 牛乳 ジビエクロック ゆで野菜(ドレ和え) ポークポトフ	9/8~10/28 ラグビーワールドカップ フランス大会応援献立 ①「フランス編」		牛乳			アプリコット	パン ジャム	809 30.4	26.2 3.3
9/11 (月)	米粉パン 牛乳 チリコンカン ゆで野菜(パンパンジードレ) 県産ヨーグルト	好き嫌い克服メニュー「豆を食べよう！」		牛乳	大豆 豚肉 牛肉 ベーコン	にんじん えだまめ トマト	たまねぎ マッシュルーム	米粉パン	707 34.2	26.7 2.8
9/12 (火)	麦なしごはん(さげばっば) 牛乳 五目厚焼き卵 豚肉と揚げナスの炒め物 アーモンドあえ			牛乳	卵	ピーマン	なす	米 砂糖	755 27.3	22.7 1.3
9/13 (水)	麦なしごはん 牛乳 鶏肉のバーベキューソースがけ ごまあえ みそ汁 オレンジ			牛乳	鶏肉	にんにく ねぎ しょうが りんご レモン	たまねぎ きゃべつ もやし	米 砂糖	810 29.8	22 2.3

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		
14 (木)	五穀ごはん					米 五穀	ごま	816 37.3	24.4 2.6
	牛乳		牛乳						
	さばの香辛焼き	さば			にんにく		ごま油		
	おひたし			こまつな にんじん	きゃべつ もやし				
	ひじきと大豆の炒り煮	とり肉 油揚げ 大豆	ひじき	にんじん			サラダ油		
15 (金)	黒パン					パン 黒砂糖		789 31.6	24.0 3.3
	牛乳		牛乳						
	シーパードパイ	牛肉 豚肉	チーズ	にんじん トマト パセリ	たまねぎ しょうが にんにく	じゃがいも	サラダ油		
	きゃべつのスープ	ベーコン		にんじん	きゃべつ たまねぎ				
19 (火)	スパゲティミートソース	牛肉 豚肉	チーズ	にんじん トマト えだまめ	たまねぎ にんにく しょうが	スパゲティ	オリーブ油	878 35.4	28.9 2.8
	牛乳		牛乳						
	こんにゃくサラダ(中華ドレ)				きゃべつ コーン		ごま油		
	チーズドック		チーズ			チーズドック			
20 (水)	麦なしごはん					米		784 29.9	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	すりごま		
	みそ汁	味噌	わかめ	こまつな	たまねぎ	じゃがいも			
21 (木)	麦入りごはん					米 麦		802 29.7	21.7 2.4
	牛乳		牛乳						
	アジフライ	アジ				小麦粉 パン粉	サラダ油		
	からしあえ			ほうれんそう にんじん	きゃべつ				
	みそ汁	油揚げ みそ	わかめ		もやし				
22 (金)	麦入りごはん					米 麦		790 26.5	18.1 2.7
	牛乳		牛乳						
	いわしの梅じょうゆ煮		いわし		うめ				
	きゅうりのキムチあえ				きゅうり しょうが にんにく		ラー油 ごま油		
	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 砂糖	サラダ油		
25 (月)	揚げパン					パン 砂糖	ココア サラダ油	803 28.1	34.1 2.9
	牛乳		牛乳						
	プレーンオムレツ	卵							
	肉団子スープ	鶏肉		にんじん こまつな	はくさい たけのこ	緑豆春雨			
26 (火)	麦入りごはん					米 麦		824 29.2	21.4 2.5
	トマトと卵のあんかけ丼	豚肉 卵		トマト にんじん	しょうが ねぎ たまねぎ えのきだけ	でん粉	ごま油		
	牛乳		牛乳						
	根菜のすまし汁			こまつな にんじん	だいこん ごぼう	でん粉			
	冷凍みかん				みかん				
27 (水)	コッペパン					パン		804 36.7	29.8 2.9
	牛乳		牛乳						
	プアアのポリネシアンソースがけ	豚肉			しょうが にんにく	でん粉	ごま油 サラダ油		
	ゆで野菜(和風ドレ)			ブロッコリー	きゃべつ		ドレッシング		
28 (木)	麦入りごはん					米 麦		862 25.7	29.6 2.4
	セルフえびいかかき揚げ丼(丼外)	えび いか				小麦粉 砂糖	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 味噌		いんげん	なす たまねぎ				
29 (金)	麦入りごはん(のりふりかけ)		のり			米 麦		813 37.4	15.2 2.7
	牛乳 月見ゼリー		牛乳			月見ゼリー			
	いわしのみりん干し		いわし						
	ごまあえ			こまつな にんじん		砂糖	すりごま		
	みそけんちん汁	味噌 豆腐		にんじん	だいこん ごぼう	さといも			

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「米・たまねぎ・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。

☺ 今年度も給食の食材費を補助する「学校給食等支援事業」が実施されます。9月の給食費が2,100円減額集金になります。詳しくは、『さくら連絡網』にて配信される通知をご覧ください。