



7.8 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12回・米粉パン1回・パン2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 (月)	米粉パン(チョコクリーム)					米粉パン	チョコ	873 34.5	39.3 2.7
	牛乳		牛乳						
	ハンバーグ(ケチャップソース)	豚肉 鶏肉		トマト	たまねぎ	砂糖 でん粉			
	ゆで野菜(フレンチドレ)			にんじん	もやし きゃべつ		サラダ油		
	サマーシチュー	鶏肉		にんじん トマト	たまねぎ きゃべつ にんじん	じゃがいも	サラダ油		
2 (火)	五穀ごはん					米 麦 きび あわ アマランサス	ごま	928 25.3	26.6 2.4
	夏野菜カレー	ベーコン 鶏肉	粉チーズ	かぼちゃ アスパラ ピーマン	なす たまねぎ にんじん	じゃがいも 小麦粉	サラダ油		
	牛乳		牛乳						
	フルーツポンチ				みかん パイナップル 桃	砂糖			
	型抜きチーズ		チーズ						
3 (水)	麦入りごはん(味のり)		のり			米 麦		854 36.0	27.6 2.4
	牛乳		牛乳						
	豚しゃぶ	豚肉		にんじん	きゅうり もやし	砂糖	ごま		
	冷やっこ	豆腐							
	みそ汁	油揚げ 味噌		こまつな		じゃがいも			
4 (木)	発芽玄米入りごはん					米 発芽玄米		801 30.6	22.3 2.8
	牛乳		牛乳						
	アジの和風マリネ	アジ			たまねぎ	でん粉 砂糖	サラダ油 ごま		
	おひたし			こまつな にんじん	きゃべつ	ごま			
	みそ汁	味噌		いんげん	なす	じゃがいも			
5 (金)	五目ちらし寿司(酢飯)	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 ごぼう	米 麦 砂糖		780 28.6	20.9 2.9
	牛乳		牛乳						
	七タ汁	鶏肉 なた 油揚げ		にんじん こまつな	ねぎ	そうめん			
	七タゼリー					砂糖			
8 (月)	ミルクパン(いちごジャム)		牛乳		いちご	パン 砂糖		804 21.5	24.9 2.2
	牛乳		牛乳						
	鶏肉のラタトゥユがけ	鶏肉 ベーコン		トマト ピーマン	ズッキーニ なす にんじん		オリーブ油		
	ポテトチーズ煮		チーズ	パセリ		じゃがいも	マーガリン		
9 (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		
10 (水)	麦入りごはん					米 麦		796 31.9	21.6 2.6
	タコライス	牛肉 豚肉 大豆	チーズ	にんじん 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	もずく	にんじん	たけのこ しいたけ ねぎ				
	シークワサーゼリー				シークワサー	砂糖			
11 (木)	麦入りごはん					米 麦		786 36.7	18.7 2.7
	セルフ鶏そばろ丼	鶏肉		にんじん えだまめ	たまねぎ しいたけ	砂糖			
	牛乳		牛乳						
	野菜の中華和え			にんじん	もやし きゅうり きくらげ	砂糖	アーモンド ラー油		
	みそ汁	味噌		にんじん にら	かんぴょう たまねぎ				

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		
ほ 12 (金)	※十六穀ごはん 宮っ子ランチ(夏) 宇都宮空襲1945年 から79年	大豆 黒豆 小豆			米 米粒麦 黒米 押麦 きび あわ 胚芽米 アマラン サス ひえ 玄米胚芽 赤米 はと麦 きび もち米			778 24	18.7 2.3
	牛乳		牛乳						
	宮っ子ランチぎょうざ	豚肉		にら	きゃべつ たまねぎ ね	小麦粉 砂糖	ごま油 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				
	マスカットゼリー				ぶどう	砂糖			
ほ 16 (月)	クロックムッシェ パリオリンピック 牛乳 パラリンピック応援献立	ハム	牛乳 チーズ			パン 小麦粉		804 38	30.5 3.7
	ポークポトフ		牛乳						
	ゆで野菜(手作りフレンチドレ)			にんじん ブロッコリー	コーン		サラダ油		
	豆乳ブラマンジェ	豆乳			いちご	米粉 砂糖			
ほ 17 (火)	麦入りごはん 好嫌い克服献立 牛乳 『海藻を食べよう』		牛乳			米 麦		749 32.3	18.8 2.6
	焼き魚(赤魚粕漬)	赤魚							
	野菜のにんにく醤油あえ			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	さつま揚げ 油 揚げ 鶏肉	ひじき	にんじん えだまめ		砂糖			
ほ 18 (水)	麦入りごはん 土用の丑の日献立 (今年は7/24)					米 麦		828 25.2	22.7 2.2
	牛乳		牛乳						
	いわしのかば焼き		いわし		しょうが	でん粉 砂糖			
	ごまあえ			ほうれんそう	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		砂糖	サラダ油		
	青梅ゼリー				うめ	砂糖			
ほ 19 (木) 	麦入りごはん 今月の目標から トマ玉丼 『暑さに負けない食習慣を 身につけよう!』	鶏肉 卵		トマト えだまめ	たまねぎ にんにく		サラダ油	817 40.6	19.2 3.2
	牛乳		牛乳						
	タイピーエン	豚肉 いか えび うずら卵 なた	わかめ	にんじん	はくさい たけのこ ね ぎ しめじ きくらげ	春雨	ごま油		
	冷凍パイン				パイナップル				
 7/20~8/29 夏休み  夏休み中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!									
ほ 8 / (金) 30	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 えだまめ	たまねぎ にんにく	米 麦	じゃがいも 小麦粉	867 26.4	23.1 2.8
	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		
	ミニフィッシュ		カタクチイワシ				ごま		

※ 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・きゃべつ・トマト」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・押麦・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・はと麦・たかきび・も

夏休み明けの給食は 8/30(金)

夏休み前に給食当番だった人は、白衣を忘れずにもってきてください!!



アイロン不要です

給食当番の時は、マスクを持ってくるくださいね!!

宮っ子ランチ夏(平和を願って大銀杏献)

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、市役所近くの「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。

