



9月分 給食献立予定表

宇都宮市立陽北中学校

給食回数18回(米飯12回・米粉パン1回・パン3回・麺2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		
2 (月)	黒パン(ソフトチーズ)		チーズ			パン 砂糖		748 28.8	25.9 2.8
	牛乳		牛乳						
	ゆで野菜(香りごまドレ)			にんじん ブロッコリー	きゃべつ		ごま		
	肉団子スープ	鶏肉		にんじん こまつな	たまねぎ しょうが もやし たけのこ	でん粉			
3 (火) ほ	麦入りごはん(野菜ふりかけ)	かつお	乳 のり	にんじん トマト かぼちゃ ほうれんそう	レモン	米 麦 砂糖	ごま	795 29.9	2.2 2.5
	牛乳		牛乳						
	酢鶏	鶏肉 豚肉		にんじん ピーマン	たけのこ しいたけ たけのこ	砂糖 でん粉	サラダ油		
	わかめスープ		わかめ	にんじん	ねぎ えのきたけ		ごま		
4 (水) ほ	麦入りごはん					米 麦		837 22.4	23.3 2.5
	セルフ豚丼	豚肉		にんじん えだまめ	たまねぎ	砂糖	サラダ油		
	牛乳		牛乳						
	冷やっこ	豆腐							
	小松菜ときのこのごま味噌汁	味噌		小松菜	たまねぎ しめじ		ごま		
つぶレモンゼリー				レモン	砂糖				
5 (木) ほ	麦入りごはん					米 麦			
	牛乳		牛乳						
	いわしのみそ煮	味噌	いわし			砂糖			
	もやしときゅうりのおやさい		ツナ	にんじん	もやし きゅうり		ごま油		
豚肉とじゃがいもの煮物		豚肉	にんじん えだまめ		じゃがいも 砂糖	サラダ油			
6 (金) ほ	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 春菊	たまねぎ ごぼう	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				
なすといんげんの味噌汁	油揚げ 味噌		いんげん	なす たまねぎ					
9 (月)	朝焼きコッペパン(クリームゴールド)		乳			パン 砂糖		784 30.8	29.5 3.4
	牛乳		牛乳						
	白身魚のマヨネーズ焼き(卵不使用)	タラ	粉チーズ	たまねぎ		パン粉	ドレッシング		
	ゆで野菜(手作りフレンチドレ)				きゅうり もやし コーン		サラダ油		
ワンタンスープ	豚肉		にんじん こまつな	きゃべつ もやし ねぎ	小麦粉				
10 (火) ほ	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 コーン マッシュルーム	米 麦	マーガリン	750 23.9	24.9 2.8
	牛乳		牛乳						
	かぼちゃひき肉フライ	豚肉		かぼちゃ	たまねぎ	砂糖 パン粉 小麦粉	サラダ油		
	トマトと卵のスープ	卵 ベーコン		トマト にんじん	たまねぎ にんにく		バター		
11 (水) ほ	わかめごはん		わかめ			米 麦		752 25.5	21 2.7
	牛乳		牛乳						
	肉シューマイ	豚肉			たまねぎ しょうが	パン粉 でん粉 砂糖			
	ゴーヤチャンプル	卵 ベーコン ツナ		にがうり	もやし		ごま油		
12 (木)	麦入りごはん					米 麦		759 26.5	22.5 1.4
	牛乳		牛乳						
	五目厚焼き卵	卵 鶏肉	にんじん もずく	にんじん	たけのこ しいたけ	でん粉 砂糖			
	豚肉と揚げナスの炒め物	豚肉 味噌		にんじん ピーマン	なす たまねぎ	砂糖	サラダ油		
アーモンド和え			こまつな	きゃべつ もやし ねぎ	砂糖	アーモンド			
13 (金)	セルフ冷やし中華	焼き豚	海藻	にんじん	きゅうり もやし コーン	中華麺		782 27	24.9 3.6
	牛乳		牛乳						
	春巻き	豚肉		にんじん しょうが しいたけ	たまねぎ きゃべつ	小麦粉 春雨 でん粉	サラダ油		
	レモンカスタードタルト	卵	乳		レモン	小麦粉 砂糖	マーガリン		

豊南小1年生
おすすめ野菜料理

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		
17 (火)	麦入りごはん 十五夜献立					米 麦		806 37	15.2 2.7
	牛乳 地産地消宇都宮産		牛乳						
	いわしのみりん干し 『こまつな』使用		いわし						
	ごまあえ			こまつな にんじん	きゃべつ	砂糖	ごま		
	味噌けんちん汁	豆腐 味噌		にんじん	だいこん ごぼう	さといも	サラダ油		
月見ゼリー					砂糖				
18 (水)	麦入りごはん 9/16は敬老の日					米 麦		749 31	17.1 2.5
	牛乳 『ま・ご・は・や・さ・し・い』		牛乳						
	さばの香辛焼き 献立	さば			にんにく	砂糖	ごま ごま油		
	ごまあえ			こまつな にんじん	きゃべつ もやし	砂糖	ごま		
みそ汁	味噌 わかめ		こまつな	たまねぎ えのきたけ	じゃがいも				
19 (木)	スパゲティミートソース	牛肉 豚肉	粉チーズ	にんじん トマト えだまめ	たまねぎ しょうが にんにく	スパゲティ	オリーブ油 サラダ油	869 35.1	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	卵	チーズ			小麦粉 砂糖			
20 (金)	 新人戦のため給食はありません								
24 (火)	コッペパン(スライス)					パン		773 28.8	25.6 3.2
	セルフフィッシュサンド	ほき				パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖	サラダ油		
	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		
	ポテトスープ	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも			
25 (水)	麦入りごはん トマト給食					米 麦		814 28.3	22.7 1.7
	ひき肉となすのトマトカレー	豚肉		トマト にんじん	なす しょうが にんにく たまねぎ	小麦粉	サラダ油		
	牛乳		牛乳						
	ゆで野菜(和風ドレ)			ほうれんそう にんじん	きゃべつ	春雨	ドレッシング		
	ミニフィッシュ		こうなご			砂糖	ごま		
26 (木)	麦入りごはん					米 麦		757 29.4	18.1 2.5
	牛乳		牛乳						
	モロの和風マリネ	モロ			たまねぎ	砂糖 でん粉	サラダ油 ごま		
	おひたし			こまつな にんじん	もやし 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			
27 (金)	麦入りごはん(鮭ふりかけ)	鮭				米 麦	ごま	754 23.8	20.7 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 しいたけ	米粉			
30 (月)	米粉パン(チョコクリーム)		脱脂粉乳			米粉 小麦粉		774 34.5	33.2 2.6
	牛乳 好き嫌い克服献立		牛乳						
	チリコンカン 『豆を食べよう』	大豆 ベーコン 豚肉		にんじん えだまめ ト	たまねぎ マッシュルーム		サラダ油		
	ゆで野菜(パンパンジードレ)			にんじん こまつな	きゃべつ		ごま サラダ油		
	ヨーグルト		ヨーグルト						

※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。

久しぶりの給食がはじまりました。

手洗い用ハンカチ
 給食当番の時はマスクの用意をお願いします。

