



9 月分 給食献立予定表

宇都宮市立陽北中学校

給食回数19回 (米飯14回・パン5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 (月) | 麦入りごはん 「休み明け チキンカレー 元気に登校しよう」 牛乳(ミルメークココア) 献立 海藻サラダ(和風ドレ) | 鶏肉 牛乳 | 粉チーズ 乳 | にんじん えあまめ | たまねぎ にんにく | 米 麦 小麦粉 砂糖 | サラダ油 ココア | 852 24.2 | 23.2 2.5 | | |
| | 2 (火) | 麦入りごはん(鮭ふりかけ) 牛乳 豚キムチ炒め トックスープ | 牛乳 豚肉 鶏肉 卵 | 牛乳 | にら にんじん にんじん チンゲンサイ | たまねぎ きゃべつ しいたけ ねぎ | 米 麦 小麦粉 トック | サラダ油 | 756 22.6 | 21.2 2.7 | |
| | | 3 (水) | 暗記パン(食パン+チョコクリーム) 牛乳 9/3は チキンナゲット 「ドラえもん誕生日」 翻訳(こんにやく)サラダ 和風ドレ 献立 サマーシチュー ソーダゼリー | 牛乳 鶏肉 鶏肉 | 乳 牛乳 | | | パン 砂糖 パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉 コーン きゃべつ たまねぎ きゃべつ にんにく 砂糖 | サラダ油 ドレッシング サラダ油 | 826 26.5 | 27.2 3.4 |
| | | | 4 (木) | 麦入りごはん 牛乳 黄鯛フライ ごまあえ みそ汁 | 牛乳 黄鯛 油揚げ | 牛乳 | | ほうれんそう にんじん もやし | 米 麦 小麦粉 パン粉 砂糖 | サラダ油 すりごま | 770 31.2 |
| 5 (金) | 麦入りごはん ひき肉と野菜のあんかけ丼 牛乳 根菜すまし汁 | | | 豚肉 牛乳 油揚げ | | にんじん | ねぎ しょうが たまねぎ えのきたけ だいこん ごぼう | 米 麦 でん粉 でん粉 | ごま油 | 782 28.7 | 23.1 2.5 |
| | 8 (月) | | | コーンマヨチートースト(卵不使用マヨ) 牛乳 ミートボールと野菜のカレー煮 | 乳 チーズ 牛乳 ミートボール ベーコン | チーズ 牛乳 | パセリ にんじん えだまめ | たまねぎ コーン たまねぎ | パン 砂糖 サラダ油 | ドレッシング | 753 29.2 |
| | | 9 (火) | | 麦入りごはん ★おススメ野菜料理 牛乳 より ★夏野菜の豚肉炒め 中華風コーンスープ | 牛乳 豚肉 卵 鶏肉 | 牛乳 チーズ | | たまねぎ たまねぎ しょうが たまねぎ コーン たまねぎ ねぎ | 米 麦 砂糖 サラダ油 | | 748 30.3 |
| | | | 10 (水) | 麦入りごはん 牛乳 ぎょうざロール にらと春雨の炒め物 小松菜と豆腐のスープ | 牛乳 豚肉 卵 豚肉 豆腐 | 牛乳 | | | 米 麦 小麦粉 砂糖 | サラダ油 サラダ油 | 795 28.4 |
| 11 (木) | 麦入りごはん 好き嫌い克服献立 牛乳 「豆を食べよう」献立 たらのねぎ塩焼き おひたし ひじきと大豆の炒り煮 | | | 牛乳 たら 大豆 さつまあげ 油揚げ | 牛乳 | | | 米 麦 砂糖 砂糖 | ごま油 ごま サラダ油 | 752 34.3 | 17.7 2.5 |
| | 12 (金) | 麦入りごはん 9/15敬老の日にちなんで 牛乳 「まごはやさしい」 シイラのスタミナ焼き 献立 春雨サラダ 韓国風みそ汁 | | 牛乳 シイラ 豚肉 豆腐 味噌 | 牛乳 | | | 米 麦 砂糖 | ごま ごま油 ごま ごま油 | 751 33.2 | 16.4 2.4 |

| 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 | | 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 | | |
| 16 (火) | 麦入りごはん | | | | | 米 麦 | | 786 39.2 | 19.6 2.6 |
| | トマ玉丼 | 鶏肉 卵 | | トマト えだまめ | たまねぎ にんにく | | サラダ油 | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | まろやかみそ汁 | ゆは 味噌 豆乳 | | にんじん こまつな | だいこん ごぼう | | | | |
| ほ 17 (水) | デニッシュパン 9/17は | | 乳 | | | パン | バター | 826 22.2 | 43.3 1.9 |
| | ペンネパスタ「イタリア料理の日」 | あさり えび いか 鶏肉 | 粉チーズ | トマト パセリ | たまねぎ にんにく | | サラダ油 | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | ゆで野菜(塩レモンドレ) | | | ブロッコリー | きゅうり コーン | | ドレッシング | | |
| ほ 18 (木) | 麦入りごはん | | | | | 米 麦 | | 784 29.8 | 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 | ごま | | |
| みそ汁 | みそ | わかめ | こまつな | たまねぎ | じゃがいも | | | | |
| 19 (金) |  <p>新人戦のため給食はありません </p> | | | | | | | | |
| ほ 22 (月) | ごまバンズパン | | 乳 | | | パン | ごま | 779 27.7 | 28.2 3 |
| | セルフ照焼きサンド | 鶏肉 | | | | 砂糖 | | | |
| | 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 | | |
| ミネストローネスープ | ベーコン | | トマト にんじん | たまねぎ セロリ | じゃがいも マカロニ | | | | |
| ほ 24 (水) | メキシカンライス 宮っ子ランチ | 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 | | バター | 764 22.6 | 24 2.5 |
| | 牛乳 「トマトを使った料理」 | | 牛乳 | | | | | | |
| | かぼちゃコロッケ ★おすすめ野菜料理より | | | かぼちゃ | | 小麦粉 パン粉 | サラダ油 | | |
| | ★野菜たっぷりトマトスープ | ベーコン | | トマト にんじん | セロリ しいたけ たまねぎ きゃべつ | | | | |
| いちごゼリー | | | | いちご | 砂糖 | | | | |
| 25 (水) | 麦入りごはん | | | | | 米 麦 | | 807 29.3 | 25 2.5 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | 鶏肉のバーベキューソースがけ | 鶏肉 | | | しょうが にんにく ねぎ りんご レモン | 砂糖 | | | |
| | ごぼうサラダ | | | にんじん | ごぼう コーン もやし | | ドレッシング ごま | | |
| みそ汁 | 味噌 | | にんじん にら | きゃべつ かんぴょう たまねぎ | | | | | |
| ほ 26 (木) | 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 しゅんぎく | たまねぎ ごぼう | 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 | | | | |
| みそ汁 | 油揚げ みそ | | いんげん | なす たまねぎ | | | | | |
| 29 (月) | 黒糖パンチースト | | 乳 チーズ | | | パン 黒砂糖 | | 750 31.1 | 218 3.6 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | ゆで野菜(イタリアンドレ) | | | にんじん ブロッコリー | きゃべつ コーン | | ドレッシング | | |
| | シーフードスープ | あさり えび いか | | にんじん | たあねぎ にんにく | じゃがいも 砂糖 | サラダ油 | | |
| ほ 30 (火) | 麦入りごはん 今月のめあてから | | | | | 米 麦 | | 776 24.2 | 20.4 1.6 |
| | 牛乳 「食事と健康について考えよう」 | | 牛乳 | | | | | | |
| | いわしの梅煮 献立 | | いわし | | 梅 | 砂糖 | | | |
| | 塩こんぶあえ | | 塩こんぶ | にんじん | きゃべつ きゅうり | | | | |
| 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 | サラダ油 | | | |

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。

★ 9日(火)「夏野菜の豚肉炒め」は、錦小2年生の保護者の方から紹介いただいた「夏野菜の豚肉巻き」を給食用にアレンジしました。

★ 24日(水)「野菜たっぷりトマトスープ」は、豊郷南小2.3年生の保護者の方からご紹介いただきました。