

７月分　給食献立予定表

宇都宮市立陽北中学校

給食回数13回（米飯10回・パン2回・麺１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 主に体の組織を作る食品群 1群 たんぱく質	2群 無機質	主に体の調子を整える食品群 3群 ビタミンA	4群 ビタミンC	主にエネルギーとなる食品群 5群 炭水化物	6群 脂質	中学生1人1回あたりの学校給食摂取基準 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 （水）	麦入りごはん（ふりかけ）					米　麦		872 36.8	27.7 3.3
	牛乳		牛乳						
	揚げかぼちゃと豚肉の豆板醤あえ	豚肉　ミートボール		かぼちゃ　えだまめ	たまねぎ　しょうが	佐藤	ごま油　サラダ油		
	オレンジ				オレンジ				
2 （木）	麦入りごはん					米　麦		752 33.5	19.5 2.2
	牛乳		牛乳						
	焼き魚（ミナミカマス粕漬）	ミナミカマス							
	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	鶏肉　油揚げ さつま揚げ	ひじき	にんじん　えだまめ		砂糖	ごま油		
3 （金）	麦入りごはん					米　麦		776 32.8	21.5 2.7
	セルフ鶏そぼろ	鶏肉		にんじん　えだまめ	たまねぎ　しょうが	砂糖			
	牛乳		牛乳						
	野菜の中華あえ			にんじん	もやし　きゅうり　きくら	砂糖	ごま油		
	みそ汁	味噌		にんじん　にら	たまねぎ　かんぴょう				
6 （月）	パン		乳			パン		800 28.7	33 3.3
	セルフホットドック（ボイルキャベツ）	ソーセージ			きゃべつ（はっぱ）				
	牛乳　　お話給食		牛乳						
	サマーシチュー「はらぺこあおむし」より	鶏肉		トマト	たまねぎ　きゃべつ　にんにく		サラダ油		
	すいか				すいか				
7 （火）	五目ちらし寿司（酢飯）　七夕献立	鶏肉　油揚げ		にんじん　えだまめ	しいたけ　かんぴょう ごぼう	米　砂糖	サラダ油	777 30.2	19.1 3.9
	牛乳		牛乳						
	笹かまぼこの磯辺揚げ	笹かまぼこ	のり			小麦粉	サラダ油		
	七夕汁	鶏肉　なると		にんじん　こまつな	ねぎ	そうめん			
	七夕ゼリー					砂糖			
8 （水）	麦入りごはん　　宮っ子ランチ夏献立					米　麦		750 23.1	18.5 2.4
	牛乳　　大いちょうランチ		牛乳						
	揚げぎょうざ	豚肉　鶏肉		にら	きゃべつ　玉ねぎ　しょ	小麦粉　でん粉	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			
9 （木）	わかめごはん		わかめ			米　麦		843 36	27.1 3.3
	牛乳		牛乳						
	豚しゃぶ	豚肉		にんじん	きゃべつ　もやし　きゅうり		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			
10（金）	スパゲティトマトソース	豚肉　ベーコン	粉チーズ	にんじん　トマト　えだ	たまねぎ	スパゲティ 砂糖	サラダ油	750 29.4	24.5 2.2
	牛乳		牛乳						
	ゆで野菜（イタリアンドレ）			にんじん	きゃべつ　もやし　コーン		ドレッシング		
13（月）	黒糖パン　　益子町のソウルフード献立		乳			パン　黒砂糖		803 31.4	25.8 2.9
	牛乳		牛乳						
	白身魚フライ	スケソウダラ				パン粉　でん粉	サラダ油		
	ゆで野菜（香味玉ねぎドレ）		わかめ	にんじん	きゃべつ　コーン　たまねぎ		ドレッシング		
	ビルマ汁	豚肉		にんじん　トマト　いん	たまねぎ　なす		サラダ油		
14（火）	麦入りごはん　　土用の丑の日献立					米　麦		783 25.7	22.7 2.2
	牛乳　　今年の土用の丑は7/26		牛乳						
	いわしのかば焼き		いわし		しょうが	でん粉　砂糖	サラダ油		
	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	切干大根	砂糖	サラダ油		

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 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		
ほ 15（水）	麦入りごはん　好き嫌い克服献立					米　麦		750 29.7	19.7 2.2
	牛乳　「海藻を食べよう」		牛乳						
	肉団子	鶏肉			玉ねぎ	パン粉　砂糖	油		
	ゴーヤチャンプル	卵　豆腐　ツナ		にがうり	もやし	砂糖	ごま油		
	茎わかめのスープ	豚肉	茎わかめ	にんじん	きゃべつ　たけのこ　もやし		ごま油		
	ヨーグルト		ヨーグルト						
ほ 16（木）	麦入りごはん　今月のめあてより					米　麦		895 25.9	22.3 2.5
	夏野菜のカレー「暑さに負けない食習慣をつけよう」献立	ベーコン　鶏肉	粉チーズ	かぼちゃ　ピーマン	たまねぎ　ズッキーニ にんにく	小麦粉	サラダ油		
	牛乳		牛乳						
	フルーツポンチ				レモン　ぶどう	砂糖			
	チーズ		チーズ						
17（金）	麦入りごはん					米　麦		755 29.4	18.9 2.5
	牛乳		牛乳						
	プルコギ風炒めもの	豚肉		にんじん　にら	たまねぎ　もやし　しいたけ	砂糖	ごま油		
	タイピーエン	豚肉　いか　うずら卵　なると	わかめ	にんじん	きゃべつ　たけのこ　しめじ　ねぎ　きくらげ	春雨	ごま油		
	冷凍パイン				パイナップル				



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） 28	麦入りごはん「休み明け元気に登校しよう！」					米　麦		856 24.6	21.8 2.6
	チキンカレー　献立	鶏肉	粉チーズ	にんじん　えだまめ	たまねぎ	じゃがいも　ルウ	サラダ油		
	牛乳		牛乳						
	海藻サラダ（和風ドレ）		海藻	にんじん	きゃべつ　きゅうり コーン		ドレッシング		
	マンゴープリン				マンゴー	砂糖			

※　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・きゃべつ・きゅうり・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。

夏休み明けの給食は

※夏休み前に給食当番だった人は
　白衣を忘れずに持ってきてくださ



給食当番の時は，マスクも忘れず

宮っ子ランチ夏
（平和を願って大いちょう献立）



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，市役所近くにある「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。



宇都宮学副読本より