

# 8. 9月分献立予定表

給食回数 24回 ご飯 19回 パン 3回  
米粉パン 1回 麺 1回

宇都宮市立横川中学校

| 日付   |     | 献立名                              | エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>脂質(g)<br>食塩相当(g) | 体をつくる食品群     |            | 体の調子を整える食品群 |                         | エネルギーのもとになる食品群   |            |
|------|-----|----------------------------------|---------------------------------------------|--------------|------------|-------------|-------------------------|------------------|------------|
|      |     |                                  |                                             | 1群           | 2群         | 3群          | 4群                      | 5群               | 6群         |
| 8/26 | (木) | ごはん                              |                                             |              |            |             |                         | 米                |            |
|      |     | チキンカレー                           | 837                                         | 鶏肉           | チーズ        | にんじん        | たまねぎ にんにく               | じゃがいも            | 油          |
|      |     | 牛乳                               | 25.9                                        |              | 牛乳         |             |                         |                  |            |
|      |     | 海藻サラダ イタリアンドレッシング                | 22.6                                        |              | 海そう        | にんじん        | キャベツ コーン                |                  | 油          |
|      |     | フローズンヨーグルト                       | 3.2                                         |              | フローズンヨーグルト |             |                         |                  |            |
| 8/27 | (金) | ごはん 牛乳                           |                                             |              | 牛乳         |             |                         | 米                |            |
|      |     | いかのチリソースがけ                       | 793                                         | いか           |            |             | にんにく しょうが<br>ねぎ         | でん粉 さとう          | 油 ごま油      |
|      |     | ゆで野菜 ナムルドレッシング                   | 31.0                                        |              |            | にんじん 小松菜    | キャベツ                    |                  | 油          |
|      |     | 冬瓜スープ                            | 20.2                                        |              |            | チンゲン菜 にんじん  | とうがん 干しいたけ<br>ねぎ しょうが   |                  | 油          |
|      |     |                                  | 2.8                                         | 鶏肉           |            |             |                         |                  |            |
| 8/30 | (月) | ごはん                              |                                             |              |            |             |                         | 米                |            |
|      |     | 牛乳                               | 864                                         |              | 牛乳         |             |                         |                  |            |
|      |     | いわしの梅しょうゆ煮                       | 31.0                                        | いわし          |            |             |                         |                  |            |
|      |     | きゅうりのキムチあえ                       | 19.9                                        |              |            |             | きゅうり しょうが<br>にんにく       |                  | 油 ごま油 ラー油  |
|      |     | 豚肉とじゃがいもの煮つけ                     | 2.5                                         | 豚肉           |            | にんじん        | たまねぎ 枝豆                 | じゃがいも しらす<br>さとう | 油          |
| 8/31 | (火) | ごはん                              |                                             |              |            |             |                         | 米                |            |
|      |     | 牛乳                               | 820                                         |              | 牛乳         |             |                         |                  |            |
|      |     | 豚肉のワイン焼き                         | 33.2                                        | 豚肉           |            | パセリ         | しょうが                    | さとう              | 油          |
|      |     | こんにゃくサラダ 和風ごまドレ                  | 20.5                                        |              | かいそう       |             | キャベツ コーン                | こんにゃく            |            |
|      |     | みそ汁                              | 2.6                                         | みそ かつお節      | 煮干し        | いんげん        | なす たまねぎ                 |                  | 油          |
| 9/1  | (水) | スパゲッティ肉みそソース                     |                                             | 豚肉           |            | にんじん        | たけのこ にんにく<br>たまねぎ ししいたけ | スパゲッティ<br>さとう みそ | オリーブオイル ごま |
|      |     | 牛乳                               | 827                                         |              | 牛乳         |             |                         |                  |            |
|      |     | ナムル                              | 39.1                                        |              |            | 小松菜 にんじん    | もやし キャベツ<br>コーン         |                  | 油          |
|      |     | アロエヨーグルト                         | 27.7                                        |              | ヨーグルト      |             | アロエ                     |                  |            |
|      |     |                                  | 3.1                                         |              |            |             |                         |                  |            |
| 9/2  | (木) | ごはん                              |                                             |              |            |             |                         | 米                |            |
|      |     | 牛乳                               | 851                                         |              | 牛乳         |             |                         |                  |            |
|      |     | 五目厚焼き卵                           | 26.3                                        | 卵 豚肉         |            | にんじん ほうれん草  | たまねぎ                    |                  |            |
|      |     | 豚肉と揚げなすの炒め物                      | 31.4                                        | 豚肉 みそ        |            | にんじん ビーマン   | なす たまねぎ                 | さとう              | 油          |
|      |     | ごまあえ                             | 1.7                                         |              |            | 小松菜         | キャベツ もやし                | さとう              | ごま         |
| 9/3  | (金) | セルフメキシカンライス                      |                                             | 鶏肉 いか        |            | にんじん ビーマン   | たまねぎ コーン<br>マッシュルーム 枝豆  | 米                |            |
|      |     | 牛乳                               | 841                                         |              | 牛乳         |             |                         |                  |            |
|      |     | トマトと卵のスープ                        | 30.3                                        | 卵 ベーコン       |            | トマト にんじん    | たまねぎ にんにく               |                  | 油          |
|      |     | みかんゼリー                           | 24.6                                        |              |            |             |                         | 砂糖               |            |
|      |     |                                  | 2.9                                         |              |            |             |                         |                  |            |
| 9/6  | (月) | わかめごはん                           |                                             |              | わかめ        |             |                         | 米                |            |
|      |     | 牛乳                               | 781                                         |              | 牛乳         |             |                         |                  |            |
|      |     | にらまんじゅう                          | 29.1                                        | 豚肉           |            | にら          | キャベツ ねぎ<br>しょうが にんにく    | 小麦粉              |            |
|      |     | ゴーヤチャンプルー                        | 19.1                                        | ベーコン 卵 ツナ    |            |             | ゴーヤ もやし                 | さとう              | ごま油        |
|      |     | みそ汁                              | 3.0                                         | かつおぶし<br>油揚げ | みそ         | 小松菜         |                         | じゃがいも            |            |
| 9/7  | (火) | ごはん ふりかけ                         |                                             | さけ           |            |             |                         | 米                | ごま         |
|      |     | 牛乳                               | 783                                         |              | 牛乳         |             |                         |                  |            |
|      |     | 豚キムチ炒め                           | 30.7                                        | 豚肉           |            | にら にんじん     | キャベツ ししいたけ              |                  |            |
|      |     | トックスープ                           | 18.9                                        | 鶏肉 卵         |            | にんじん 青梗菜    | 干しいたけ ねぎ                | トック              |            |
|      |     |                                  | 3.1                                         |              |            |             |                         |                  |            |
| 9/8  | (水) | セルフ照り焼きチキンサンド or<br>セルフフィッシュバーガー | チキン 825<br>フィッシュ 805                        | 鶏肉 or 白身魚    |            | キャベツ        |                         | パン粉 小麦粉          | 油          |
|      |     | 牛乳                               | 33.8                                        |              | 牛乳         |             |                         |                  |            |
|      |     | ミネストローネスープ                       | 27.4                                        | ベーコン         |            | トマト にんじん    | たまねぎ セロリ                | じゃがいも スパゲッティ     |            |
|      |     | メロンシャーベット                        | 2.9                                         |              | 脱脂分乳       |             |                         | さとう              |            |
|      |     |                                  | 3.0                                         |              |            |             |                         |                  |            |
| 9/9  | (木) | ごはん                              |                                             |              |            |             |                         | 米                |            |
|      |     | 牛乳                               | 815                                         |              | 牛乳         |             |                         |                  |            |
|      |     | 餃子ロール                            | 28.6                                        | 豚肉 鶏肉        |            |             | キャベツ                    | 小麦粉 パン粉          | 油          |
|      |     | にらと春雨の炒め物                        | 21.0                                        | 牛肉 卵         |            | にら にんじん     | えのき しょうが                | はるさめ             | さとう 油      |
|      |     | 小松菜と豆腐のスープ                       | 2.3                                         | 豆腐           | わかめ        | 小松菜 にんじん    | たまねぎ 干しいたけ              |                  |            |
| 9/10 | (金) | ごはん                              |                                             |              |            |             |                         | 米                |            |
|      |     | 牛乳                               | 812                                         |              | 牛乳         |             |                         |                  |            |
|      |     | きびなごかりかり揚げ                       | 28.4                                        | きびなご         |            |             |                         |                  | 油          |
|      |     | 野菜のにんにくしょうゆがけ                    | 22.5                                        |              |            | にんじん        | もやし キャベツ<br>にんにく        |                  | ごま油        |
|      |     | 五目煮豆                             | 1.8                                         | 豚肉 大豆 さつま揚げ  | こんぶ        | にんじん        | ごぼう                     | こんにゃく さとう        |            |

セレクト  
メニュー

| 日付        |      | 献立名                   | エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>脂質(g)<br>食塩相当(g) | 体をつくる食品群          |          | 体の調子を整える食品群    |                                   | エネルギーのもとになる食品群 |           |      |   |
|-----------|------|-----------------------|---------------------------------------------|-------------------|----------|----------------|-----------------------------------|----------------|-----------|------|---|
|           |      |                       |                                             | 1群                | 2群       | 3群             | 4群                                | 5群             | 6群        |      |   |
| 9/13      | (月)  | ごはん                   | 793                                         |                   |          |                |                                   | 米              |           |      |   |
|           |      | 牛乳                    | 31.0                                        |                   | 牛乳       |                |                                   |                |           |      |   |
|           |      | 酢鶏                    | 20.9                                        | ミートボール 鶏肉         |          | にんじん ビーマン      | しょうが たまねぎ<br>しいたけ たけのこ            |                | さとう でん粉   |      |   |
|           |      | わかめスープ                | 2.9                                         | かつお節              | わかめ      | にんじん           | えのき ねぎ                            |                | 油<br>ごま   |      |   |
| 9/14      | (火)  | ごはん                   | 792                                         |                   |          |                |                                   | 米              |           |      |   |
|           |      | 牛乳                    | 34.2                                        | 豆乳                | 牛乳       |                |                                   |                |           |      |   |
|           |      | いかのみそ漬け焼き             | 19.8                                        | いか                |          |                |                                   | みそ さとう         |           |      |   |
|           |      | おひたし                  | 2.7                                         | かつおぶし             |          | 小松菜 にんじん       | キャベツ もやし                          |                |           |      |   |
| 9/15      | (水)  | ひじきと大豆の炒り煮            |                                             | 大豆 鶏肉 油揚げ         | ひじき      | にんじん           |                                   | こんにゃく さとう      |           |      |   |
|           |      | 米粉パン                  | 770                                         |                   |          |                |                                   | 米粉パン           |           |      |   |
|           |      | 牛乳 ヨーグルト              | 35.6                                        |                   | 牛乳 ヨーグルト |                |                                   |                |           |      |   |
|           |      | チリコンカン                | 29.9                                        | 大豆 豚肉<br>ベーコン     |          | にんじん トマト       | たまねぎ 枝豆<br>マッシュルーム                |                | 油         |      |   |
| 9/16      | (木)  | ゆで野菜 手作りドレッシング        | 2.9                                         |                   |          | にんじん 小松菜       | キャベツ                              |                | 油         |      |   |
|           |      | ごはん 牛乳                | 781                                         |                   | 牛乳       |                |                                   | 米              |           |      |   |
|           |      | モロの和風マリネ              | 29.3                                        | モロ                |          |                | たまねぎ                              | でん粉 さとう        | 油         |      |   |
|           |      | おひたし                  | 19.1                                        |                   |          | こまつな にんじん      | キャベツ                              |                | ごま        |      |   |
| 9/17      | (金)  | 切干大根の煮つけ              | 3.0                                         | さつま揚げ 油揚げ         |          | にんじん           | 切干大根                              | さとう            | 油         |      |   |
|           |      | ごはん 手作りふりかけ           | 760                                         | ちりめんじゃこ           | のり       |                |                                   |                | ごま        |      |   |
|           |      | 牛乳                    | 30.5                                        |                   | 牛乳       |                |                                   |                |           |      |   |
|           |      | 豚肉とにんにくの茎の<br>オイスター炒め | 20.5                                        | 豚肉                |          | 茎にんにく にんじ<br>ん | しょうが しめじ<br>たけのこ ねぎ               | でん粉            | 油 ごま油     |      |   |
| 豆腐入りかき卵汁  | 2.7  | 豆腐 卵                  |                                             | にんじん 小松菜          | たまねぎ     | でん粉            |                                   |                |           |      |   |
| 9/20 敬老の日 |      |                       |                                             |                   |          |                |                                   |                |           |      |   |
| 9/21      | (火)  | ごはん                   | 867                                         |                   | 牛乳       |                |                                   | 米              |           |      |   |
|           |      | 牛乳                    | 31.0                                        | ほっけ               |          |                |                                   |                |           |      |   |
|           |      | 焼き魚(ほっけ)              | 19.9                                        |                   |          |                | 大根                                |                |           |      |   |
|           |      | 大根おろし                 | 2.5                                         | 豆腐 かつお節           |          | にんじん 小松菜       | ごぼう 大根                            | 里芋 こんにゃく       | 油         |      |   |
| 9/22      | (水)  | けんちん汁                 |                                             |                   |          |                | みかん ブルーベリー                        | 砂糖             |           |      |   |
|           |      | 月見デザート                |                                             |                   |          |                |                                   | パン いちごジャム      |           |      |   |
|           |      | パン いちごジャム             | 806                                         |                   | 牛乳       |                |                                   |                |           |      |   |
|           |      | 牛乳                    | 32.8                                        |                   | 牛乳       |                |                                   |                |           |      |   |
| 9/23      | (木)  | 鶏肉のカチャトーラ             | 28.7                                        | 鶏肉                |          | トマト バセリ        | にんにく たまねぎ<br>しめじ エリンギ             | 小麦粉            | 油 オリーブオイル |      |   |
|           |      | キャベツのスープ              | 3.2                                         | ベーコン              |          | にんじん           | キャベツ たまねぎ                         |                |           |      |   |
|           |      | 9/23 勤労感謝の日           |                                             |                   |          |                |                                   |                |           |      |   |
|           |      | 9/24                  | (金)                                         | セルフ二色丼            | 820      | 卵 鶏肉           |                                   | 枝豆             | しょうが      | 米 砂糖 | 油 |
| 牛乳        | 33.2 |                       |                                             |                   | 牛乳       |                |                                   |                |           |      |   |
| 根菜のすまし汁   | 20.5 |                       |                                             | 油揚げ               | かつお節     | にんじん 小松菜       | 大根 ごぼう                            | こんにゃく でん粉      |           |      |   |
| ぶどうゼリー    | 2.6  |                       |                                             |                   |          |                | ぶどう                               | 砂糖             |           |      |   |
| 9/27      | (月)  | ごはん                   | 870                                         |                   | 牛乳       |                |                                   | 米              |           |      |   |
|           |      | 牛乳                    | 37.7                                        |                   | 牛乳       |                |                                   |                |           |      |   |
|           |      | あじフライ                 | 23.6                                        | あじ                |          | にんじん 小松菜       | キャベツ コーン                          | パン粉 小麦粉        | 油         |      |   |
|           |      | ゆで野菜 手作りドレッシング        | 2.9                                         |                   |          | にんじん 小松菜       | キャベツ                              |                | 油         |      |   |
| 9/28      | (火)  | マーボー野菜炒め              |                                             | 豚肉 みそ             |          | にんじん いんげん      | なす にんにく<br>しょうが たまねぎ<br>たけのこ キャベツ |                |           |      |   |
|           |      | ごはん                   | 801                                         |                   | 牛乳       |                |                                   | 米              |           |      |   |
|           |      | 牛乳                    | 27.1                                        | 鶏肉                |          |                | しょうが にんにく                         |                |           |      |   |
|           |      | 鶏肉の香味焼き               | 26.3                                        |                   |          | にんじん           | もやし                               |                |           |      |   |
| 9/29      | (水)  | もやしとにらのおひたし           | 2.4                                         | 豚肉 かつお節<br>とうふ みそ | 茎わかめ     | にんじん           | にんにく もやし<br>ねぎ                    |                | ごま ごま油    |      |   |
|           |      | 韓国風みそ汁                |                                             |                   |          |                |                                   |                |           |      |   |
|           |      | ナン                    | 819                                         | 牛肉 豚肉             | ヨーグルト    | にんじん トマト       | たまねぎ にんにく<br>セロリ しょうが             | ナン             | マーガリン     |      |   |
|           |      | キーマカレー                | 31.9                                        |                   | 牛乳       |                |                                   |                |           |      |   |
| 9/30      | (木)  | 牛乳                    | 27.0                                        |                   | 牛乳       |                |                                   |                |           |      |   |
|           |      | ゆで野菜 ドレッシング           | 2.4                                         |                   |          | ほうれん草 にんじん     | キャベツ<br>りんご                       | 春雨             | 油         |      |   |
|           |      | ミニりんごゼリー              |                                             |                   |          |                |                                   |                |           |      |   |
|           |      | ごはん                   | 851                                         |                   | 牛乳       |                |                                   | 米              |           |      |   |
| 9/31      | (金)  | 牛乳                    | 35.4                                        | 豚肉                |          |                | しょうが                              |                | 油         |      |   |
|           |      | 豚肉のしょうが焼き             | 29.5                                        |                   |          | ほうれん草 にんじん     | キャベツ                              | しらたき さとう       | ごま 油      |      |   |
|           |      | ごま酢あえ                 | 3.2                                         | 味噌 かつお節           |          | 小松菜            |                                   |                |           |      |   |
|           |      | みそ汁                   |                                             | 豆腐 油揚げ            |          |                |                                   |                |           |      |   |
| 平均値       |      |                       |                                             |                   |          |                |                                   |                |           |      |   |
| 816       |      |                       |                                             |                   |          |                |                                   |                |           |      |   |
| 31.4      |      |                       |                                             |                   |          |                |                                   |                |           |      |   |
| 23.7      |      |                       |                                             |                   |          |                |                                   |                |           |      |   |
| 2.7       |      |                       |                                             |                   |          |                |                                   |                |           |      |   |

- 数値は中学生の基準値で計算してあります。  
1回あたりの学校給食摂取基準  
(エネルギー820kcal, たんぱく質30g, 脂質25g, 塩分3g)
- 事情により献立が変更になることがあります。
- **太字は宇都宮産・栃木県産を使用しています。**