



# 7月分献立予定表

横中  
愉快  
宇都宮

給食回数 12回 ご飯 8回  
パン 2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) たんぱく質(g) 脂質(g) 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
7/1 (金)	スパゲッティ トマトソース	899	豚肉 ベーコン	粉チーズ	にんじん トマト パプリカ	玉ねぎ マッシュルーム にんにく グリンピース	スパゲッティ 砂糖	油
	牛乳	32.6		牛乳				
	ゆで野菜 イタリアンドレッシング	33.6			にんじん	キャベツ もやし コーン		油
	チーズドッグ	2.7	卵	チーズ			小麦粉 砂糖	
7/4 (月)	ごはん	934					米	
	夏野菜カレー	27.1	鶏肉	粉チーズ	かぼちゃ ビーマン トマト	なす 玉ねぎ アスパラ  にんにく		油
	牛乳 ミニフィッシュ	22.8		牛乳 ミニフィッシュ				
	フルーツボンチ	2.2				みかん バインアップル もも	砂糖 ゼリー サイダー	
7/5 (火)	玄米ごはん ふりかけ	793		牛乳				
	牛乳	31.6						
	いかのチリソースがけ	21.0	いか			にんにく しょうが ねぎ	でん粉 砂糖	油 ごま油
	ゆで野菜 韓国風ドレッシング	3.1	鶏肉		にんじん 小松菜	キャベツ		油
7/6 (水)	セルフサンド 牛乳	752					米粉パン	
	ハンバーグ スライスチーズ	40.1	豚肉	スライスチーズ		たまねぎ	砂糖	油
	ゆで野菜	32.2			にんじん	キャベツ もやし		油
	モロヘイヤスープ	4.2	ベーコン 卵		モロヘイヤ トマト	たまねぎ		
7/7 (木)	セルフ五目ちらしめし	927	鶏肉 卵 油揚げ		にんじん	たけのこ しいたけ かんぴょう 枝豆 ごぼう	米 砂糖 ごんにやく	油
	牛乳	35.4		牛乳				
	七タ汁	25.5	鶏肉 なると かつお節		にんじん 小松菜	ねぎ	そうめん	
	天の川ゼリー	2.8				ぶどう みかん	砂糖	
7/8 (金)	ごはん	819		牛乳			米	
	牛乳 アセロラゼリー	30.9				アセロラ	砂糖	
	焼き魚(赤魚の粕漬)	19.9	赤魚					
	野菜のにんにくしょうゆあえ	2.4			にんじん にんにく	もやし キャベツ にんにく	ごま油	
7/11 (月)	ごはん	831		牛乳			米	
	牛乳	33.0						
	ブルコギ風炒め物	23.7	豚肉		にんじん にら	にんにく しょうが 玉ねぎ もやし しいたけ	砂糖	ごま ごま油
	タイピーエン	2.9	豚肉 いか なると	わかめ	にんじん	キャベツ たけのこ ねぎ しめじ きくらげ	春雨	ごま油
7/12 (火)	ごはん	815		牛乳			米	
	牛乳	25.7						
	いわしのかば焼き	23.3	いわし			しょうが	でん粉 砂糖	油
	ごまあえ	2.1	さつま揚げ		切干大根 にんじん	ほうれん草 キャベツ	ごま 砂糖	
7/13 (水)	セルフトライカレーサンド	760	牛肉 豚肉		にんじん パセリ	たまねぎ にんにく	パン 小麦粉	サラダ油
	牛乳	31.9		牛乳				
	海藻サラダ 青じそドレッシング	23.5		わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり コーン		
	ヨーグルト	3.1		ヨーグルト				
7/14 (木)	ごはん	872		牛乳			米	
	牛乳 日向夏ゼリー	30.9				日向夏	砂糖	
	野菜いろいろ肉だんご	23.5	豚肉			たまねぎ		
	ゴーヤチャンプルー	2.5	ツナ 豆腐 卵			ゴーヤ もやし	砂糖	ごま油
7/19 (火)	セルフお魚フライソーセージドッグ	886	お魚ソーセージ				パン粉 小麦粉	油
	牛乳 ボイルキャベツ	32.7		牛乳		キャベツ		
	サマーシチュー	29.5	鶏肉		にんじん トマト	玉ねぎ キャベツ にんにく	じゃがいも	油
	プリン	3.8	卵	牛乳			砂糖	
7/20 (水)	玄米ごはん	839		牛乳	にんじん	きゅうり もやし	米 玄米	
	牛乳 からしあえ	25.8						
	揚げ餃子	20.4	豚肉		にら	キャベツ たまねぎ	春雨	
	大いちょう汁	2.5	鶏肉 かまぼこ かつお節		小松菜 にんじん	大根 ねぎ	ぎょうざの皮	油
マスカットゼリー					マスカット	砂糖		
平均値								
843								
31.4								
24.9								
2.8								

### 宇河地区総体 (給食はありません)

7/19 (火)	セルフお魚フライソーセージドッグ	886	お魚ソーセージ				パン粉 小麦粉	油
	牛乳 ボイルキャベツ	32.7		牛乳		キャベツ		
	サマーシチュー	29.5	鶏肉		にんじん トマト	玉ねぎ キャベツ にんにく	じゃがいも	油
	プリン	3.8	卵	牛乳			砂糖	
7/20 (水)	玄米ごはん	839		牛乳	にんじん	きゅうり もやし	米 玄米	
	牛乳 からしあえ	25.8						
	揚げ餃子	20.4	豚肉		にら	キャベツ たまねぎ	春雨	
	大いちょう汁	2.5	鶏肉 かまぼこ かつお節		小松菜 にんじん	大根 ねぎ	ぎょうざの皮	油
マスカットゼリー					マスカット	砂糖		

7月20日  
宮っ子ランチ

宮っ子ランチとは・・・  
私たちの住む宇都宮市の気候風土や先人によって培われた食文化への理解を深め、  
郷土への愛情を育むことを目的とした献立です。宇都宮の特色や魅力についてより

- 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830kcal, たんぱく質30g, 脂質25g, 塩分2.5g)
- 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。**