

8・9月分献立予定表

給食回数 24回 ご飯 18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) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(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
26 (金)	ごはん 牛乳	840		牛乳			米	
	チキンカレー	26.3	鶏肉	チーズ	にんじん	たまねぎ にんにく	じゃがいも	サラダ油
	海藻サラダ 和風ごまドレッシング	22.2		海藻	にんじん	キャベツ コーン		サラダ油
	ミニフィッシュ	3		カタクチイワシ			砂糖	ごま
29 (月)	ごはん 牛乳	820		牛乳			米	
	いわしの梅醤油煮	30.5	いわし		梅		砂糖	
	きゅうりのキムチあえ	17.3				きゅうり しょうが にんにく		ごま油
	豚肉とじゃがいもの煮つけ	2.3	豚肉		にんじん	たまねぎ 枝豆	じゃがいも 砂糖	サラダ油
30 (火)	ごはん 牛乳	803		牛乳			米	
	豚肉のしょうが焼き	30.2	豚肉			しょうが		
	冬瓜のごま酢あえ	21.6			にんじん	冬瓜 きゅうり コーン	砂糖	ごま
	みそ汁	2.5		わかめ	こまつな	たまねぎ	じゃがいも	
31 (水)	スパゲティ ミートソース	879	牛肉 豚肉	チーズ	にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが	スパゲティ 小麦粉	オリーブオイル サラダ油 バター
	牛乳	35.4		牛乳				
	こんにやくサラダ 中華ドレッシング	28.9				キャベツ コーン にんにく ねぎ		ごま
	原宿ドッグ	2.8	卵	チーズ			砂糖 小麦粉	
9/1 (木)	ごはん 牛乳	779		牛乳			米	
	五目厚焼き玉子	27	卵 鶏肉	もずく	にんじん	たけのこ		
	豚肉と揚げナス炒め	22.5	味噌 豚肉		なす ピーマン パプリカ	たまねぎ	砂糖	サラダ油
	ゆで野菜 和風ゆずドレッシング	1.3			こまつな	キャベツ もやし ゆず	砂糖	サラダ油
2 (金)	ごはん 牛乳	843		牛乳			米	
	セルフメキシカンライス	31.9	鶏肉 いか		にんじん	たまねぎ コーン マッシュルーム		サラダ油
	トマトと卵のスープ	24.9	卵 ベーコン		トマト にんじん	たまねぎ にんにく		サラダ油
	ごまプリン	2.5						
5 (月)	わかめごはん 牛乳	817		牛乳 わかめ			米	
	てんぐにらまんじゅう 2個	27.1	豚肉 大豆		にら	キャベツ ねぎ	小麦粉	ごま油
	ゴーヤチャンプルー	24.2	卵 ベーコン ツナ		ゴーヤ	もやし	砂糖	ごま油
	みそ汁	3.1	油揚げ 味噌		こまつな		じゃがいも	
6 (火)	ごはん 牛乳	783		牛乳			米	
	プルコギ風炒め物	31.2	豚肉		にんじん にら	にんにく しょうが たまねぎ もやし しいたけ		サラダ油 ごま ごま油
	トックスープ	21.4	鶏肉 卵		にんじん チンゲン菜	ねぎ	トック	
	韓国のり	3.7		のり				ごま油
7 (水)	コッペパン りんごジャム 牛乳	812		牛乳			小麦粉	
	白身魚のマヨネーズ焼き	33.6	メルルーサ	チーズ		たまねぎ マッシュルーム	パン粉	マヨネーズ
	ミニサラダ	22.9				きゅうり もやし コーン		サラダ油
	サマーシチュー レモンゼリー	3.4	鶏肉		にんじん トマト	たまねぎ キャベツ にんにく レモン	じゃがいも 砂糖	サラダ油
8 (木)	ごはん 牛乳	840		牛乳			米	
	ししゃもフライ 2尾	29.9	ししゃも				小麦粉	
	野菜のニンニク醤油あえ	25.2			にんじん	もやし キャベツ にんにく		ごま油
	五目煮豆	1.7	大豆 さつま揚げ 豚肉	昆布	にんじん	ごぼう		
9 (金)	ごはん 牛乳	850		牛乳			米	
	鶏肉のBBQソースかけ	33.3	鶏肉			しょうが レモン ねぎ にんにく りんご	砂糖	
	ピーマンのじゃこ炒め	24.4		じゃこ	ピーマン パプリカ		砂糖	サラダ油 ごま
	みそ汁	3.1	味噌		にら	かんぴょう たまねぎ		
12 (月)	ごはん 牛乳	823		牛乳			米	
	★あゆの甘露煮	31.4	あゆ				砂糖	
	ごまあえ	14.2			こまつな にんじん	キャベツ		ごま
	味噌けんちん汁		豆腐		にんじん	大根 ごぼう	さといも	
13 (火)	ごはん 牛乳	827		牛乳			米	
	セルフ豚丼	32	豚肉		にんじん	たまねぎ ねぎ 枝豆	砂糖	サラダ油
	厚焼き玉子	23.8	卵					
	小松菜とじゃこの炒め物	2.6		じゃこ	こまつな			ごま油
14 (水)	朝焼きパン いちごジャム 牛乳	809		牛乳		いちご	小麦粉 砂糖	
	鶏のカチャトーラ	31.4	鶏肉		トマト バジル パセリ	にんにく たまねぎ しめじ えりんぎ	小麦粉	サラダ油 オリーブオイル
	キャベツのスープ	28	ベーコン		にんじん	キャベツ たまねぎ		
	冷凍みかん	3.1				みかん		
15 (木)	ごはん 牛乳	806		牛乳			米	
	あじのフライ	32.5	あじ				小麦粉 パン粉	サラダ油
	からしあえ	21.7			にんじん	ほうれんそう キャベツ		
	みそ汁	2.9	油揚げ 味噌	わかめ		もやし		
16 (金)	ごはん	780					米	
	牛乳	28.3		牛乳				
	ひき肉と野菜のあんかけ丼	22.3	豚肉		にんじん	しょうが ねぎ たまねぎ えのき	でんぷん	ごま油
	根菜のすまし汁	2.4	油揚げ		にんじん こまつな	大根 ごぼう		

日付	献立名	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(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
20 (火)	ごはん 牛乳 手作りふりかけ 牛肉とにんにく茎のオイスター炒め 豆腐入りかきたま汁 杏仁豆腐	817		牛乳			米	
				じゃこ のり			ごま	
		31.2	牛肉		茎ニンニク	しょうが しめじ たけのこ ねぎ	でんぷん	サラダ油 ごま油
		22.2	豆腐 卵		にんじん こまつな	たまねぎ	でんぷん	
		2.6	豆乳			もも あんず	砂糖	
21 (水)	パンズパン 牛乳 セルフチキン照り焼きサンド orセルフフィッシュバーガー ゆで野菜 手作りドレッシング ミネストローネ フローズンヨーグルト	チキン 876		牛乳			小麦粉	
		29.6/30.1	鶏肉				砂糖	
		3.3	白身魚				小麦粉 パン粉	サラダ油
		フィッシュ 857			にんじん	キャベツ もやし		サラダ油
		31.0/25.6	ベーコン		にんじん トマト	たまねぎ セロリ	じゃがいも	
22 (木)	五穀ごはん 牛乳 さばの香辛焼き おひたし ひじきと大豆の炒り煮	3.1		牛乳			砂糖	
		846		牛乳			米 五穀	
		38.2	さば				砂糖	ごま油
		24.5	かつおぶし		こまつな にんじん	キャベツ もやし		
		2.6	鶏肉 大豆 油揚げ	ひじき	にんじん		砂糖	
26 (月)	ごはん 牛乳 餃子ロール 2個 にらと春雨の炒め物 小松菜と豆腐のスープ	827		牛乳			米	
		28.8	豚肉 鶏肉 大豆		にら	キャベツ たまねぎ ねぎ にんにく しょうが	パン粉	サラダ油 こめ油
		23.6	卵 牛肉		にら にんじん	えのき しょうが	春雨 砂糖	サラダ油
		2.3	豆腐	わかめ	こまつな にんじん	たまねぎ しいたけ		
				牛乳			米	
27 (火)	ごはん 牛乳 鶏肉の香味焼き おひたし 韓国風みそ汁	779		牛乳				
		26.4	鶏肉			しょうが にんにく		
		23.5			にら にんじん	もやし		
		2.4	豚肉 豆腐 味噌	茎わかめ	にんじん	にんにく もやし ねぎ		ごま油 ごま
				牛乳			米粉 小麦粉	
28 (水)	米粉パン 牛乳 チリコンカン ゆで野菜 棒棒鶏ドレッシング ヨーグルト	756		牛乳			米粉 小麦粉	
		36	大豆 牛肉 豚肉 ベーコン		にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム		
		27.6			ブロッコリー にんじん	コーン		ドレッシング
		3		牛乳			砂糖	
				牛乳			米	
29 (木)	ごはん 牛乳 ★やしおますの塩焼き ごまあえ 切り干し大根の煮つけ	770		牛乳				
		34.3	やしおます					
		17.9			こまつな にんじん	キャベツ	砂糖	ごま
		2.7	さつま揚げ		にんじん	切干大根		サラダ油
				牛乳			小麦粉	
30 (金)	ナン 牛乳 キーマカレー ほうれんそうのサラダ みかんタルト	802		牛乳			小麦粉	
		29.1	牛肉 豚肉	ヨーグルト	にんじん トマト	たまねぎ にんにく セロリ しょうが		バター
		28			ほうれんそう にんじん	キャベツ	春雨	サラダ油
		7.4	豆乳			みかん	米粉	植物油
		817						
		31.2						
		23.5						
		2.9						

○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27.5～41.5 g
脂質18.4～27.7 g，塩分2.5 g)

○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。

「国産農林水産物等販路多様化緊急対策事業」により
県産魚を無償提供していただきました。

9月12日 あゆの甘露煮
9月29日 ヤシオマスの塩焼き