



7月分献立予定表

横中は
愉快だ
宇都宮
LITENOMIYA

給食回数 13回 ご飯10回
パン 2回 米粉パン0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 (木)	ごはん	882					米	
	牛乳 舟形きゅうり	29.5		牛乳		きゅうり		
	揚げかぼちゃと豚肉のトウパンジャンあえ	27.4	豚肉		かぼちゃ	しょうが 枝豆	でん粉 砂糖	油 ごま油
	中華風スープ	3.3	卵 ハム		ほうれん草 にんじん	キャベツ		ごま油
7/2 (金)	ごはん ふりかけ	845		ひじき		キャベツ きゅうり	米	
	牛乳 ゆで野菜	34.3		牛乳		もやし コーン		
	白身魚の西京焼き	18.9	ナイルバーチ みそ			ねぎ		
	豚肉とじゃがいもの煮つけ	2.4	豚肉		にんじん	たまねぎ 枝豆	じゃがいも しらたき 砂糖	油
7/5 (月)	ごはん	804		牛乳		日向夏	米	
	牛乳 日向夏ゼリー	27.4	豚肉 チーズ					
	チーズ入り肉だんご	21.6	ツナ 豆腐 卵 ベーコン			ゴーヤ もやし	砂糖	ごま油
	ゴーヤチャンプルー	3.3	豚肉	茎わかめ	にんじん	キャベツ たけのこ もやし		ごま油
7/6 (火)	セルフ中華丼	800	豚肉 いか うずらの卵		にんじん	キャベツ たまねぎ しいたけ しょうが たけのこ 枝豆	米 砂糖 でん粉	油
	牛乳	20.9		牛乳				
	坦々春雨スープ	2.7	豚肉		にら にんじん	えのき しめじ ねぎ はくさい	春雨	
7/7 (水)	セルフ五目ちらしずし	911	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 麦 砂糖 こんにゃく	油
	牛乳	35.2		牛乳				
	七タ汁	25.4	鶏肉 なたと かつお節		にんじん 小松菜	ねぎ	そうめん	
	天の川ゼリー	4.6				ブルーベリー みかん レモン	砂糖	
7/8 (木)	セルフお魚フライソーセージドック	832	お魚ソーセージ			レタス	パン粉 小麦粉	油
	牛乳 ボイルキャベツ	32.3		牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり		
	サマーシチュー	28.4	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
		4.2						
7/9 (金) 宇都地区総体 (給食はありません)								
7/12 (月)	ごはん	840		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
	タイビーエン	3.4	豚肉 いか うずらの卵 なたと	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
7/13 (火)	ごはん	911					米	
	夏野菜カレー	30.0	鶏肉 粉チーズ		かぼちゃ ビーマン トマト	なす 玉ねぎ スッキーニ にんにく		油
	牛乳 ミニフィッシュ	17.3		牛乳 ミニフィッシュ				
	フルーツポンチ	2.2				みかん バインアップル もも	砂糖 ゼリー サイダー	
7/14 (水)	ミルクパン いちごジャム	801		牛乳			小麦粉 いちごジャム	
	牛乳	32.1		牛乳				
	鶏肉のラタトゥイユ	21.9	鶏肉 ベーコン		ビーマン パプリカ トマト	スッキーニ なす にんにく たまねぎ		オリーブオイル
	ポテトチーズ煮	2.6		チーズ	パセリ		じゃがいも マーガリン	
7/15 (木)	ごはん	801					米	
	牛乳 春雨サラダ	32.1		牛乳	にんじん にら	キャベツ	春雨	
	鶏肉のから揚げ	21.9	鶏肉			しょうが	でん粉	油
	もずくスープ	2.6	豆腐 かつお節	もずく	にんじん	しいたけ ねぎ たけのこ		
7/16 (金)	ごはん	856		牛乳 ヨーグルト			米	
	牛乳 ヨーグルト	30.5	子持ちししゃも					
	焼きししゃも	25.9			にんじん	もやし キャベツ にんにく	ごま油	
	野菜のにんにくじょうゆあえ	2.6	大豆 さつま揚げ 油揚げ	ひじき	にんじん		こんにゃく ざらめ糖	油
7/19 (月)	十六穀ごはん	865					米 麦 きび あわ ひえ	
	牛乳 からしあえ	27.8		牛乳	にんじん	きゅうり もやし	春雨	
	揚げ餃子	22.3	豚肉		にら	キャベツ たまねぎ	ぎょうざの皮	油
	大いちょう汁	2.3	鶏肉 かまぼこ かつお節		小松菜 にんじん	大根 ねぎ		
7/20 (火)	マスカットゼリー					マスカット	砂糖	
	スパゲッティ トマトソース	818	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 さとう	油
	牛乳	34.7		牛乳				
	ゆで野菜 イタリアンドレッシング	27.0				キャベツ もやし コーン にんじん		油
	チーズドッグ	2.4		チーズ			小麦粉 さとう	

7月19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理解を深められるよう、季節ごとに実施します。

平均値
835
32.1
23.0
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30 g, 脂質25 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。**