



# 月給食献立予定表



このマークの日は陽南地域統一メニューです。

学校給食では積極的に地産地消に取り組んでいます。

宇都宮市産の食材は **太字** に、

県内産の食材に **網掛け** をしています。

給食回数 1 3 回

ご飯 11回	パン 1回	麺 0回
米粉パン1回	宇都宮市産小麦パン 0回	

宇都宮市立陽南中学校

日 付	献 立 名				カロリーkcal	主 な 材 料						
					たんぱく質g	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
					脂質g	魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海藻・乳製品	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類 芋類 砂糖	油脂	
					塩分g							
3 (月)		ナン ひまわりキーマカレー ゆで野菜のドレッシング和え ヨーグルト		815 35.2 28.8 3.3	豚肉 レンズ豆	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん トマト	玉ねぎ にんにく しょうが セロリ キャベツ りんご	ナン 砂糖	バター サラダ油		
4 (火)		<div>食事マナーアップ週間～6日</div> 麦入りご飯 ポークソテーのアップルソースかけ こんにゃく入りサラダ ドレッシング なすといんげんの味噌汁		823 29.6 26.1 2.4	豚肉 味噌	牛乳 海藻 かたくちいわし 昆布	  さやいんげん	レモン りんご キャベツ なす 玉ねぎ とうもろこし	精白米 砂糖 大麦 こんにゃく	サラダ油		
5 (水)		麦入りご飯 鶏肉と大豆の味噌炒め けんちん汁 セノビーゼリー		925 35.3 28.6 2.6	鶏肉 大豆 豆腐 かつお節 味噌	牛乳 昆布	にんじん さやいんげん 小松菜	しいたけ たけのこ ごぼう 大根 レモン	精白米 大麦 片栗粉 砂糖 こんにゃく	ごま油 サラダ油		
6 (木)		<div>セタメニュー</div> 酢飯 セルフセタちらし寿司の具 星型コロッケ セタそうめん汁 星色ゼリー		946 28.5 27.2 3.1	油揚げ かまぼこ なると 鶏肉 かつお節	牛乳 昆布	小松菜 にんじん	干し椎茸 かんぴょう たけのこ ねぎ えだまめ	精白米 こんにゃく 砂糖 大麦 じゃがいも そうめん パン粉	サラダ油		
7 (金)		麦入りご飯 メンチカツ ゴーヤーチャンプルー 茎わかめのスープ ミニフィッシュ		850 29.6 24.7 2.3	豚肉 鶏肉 鶏卵 まぐろツナ ベーコン	牛乳 かたくちいわし 茎わかめ	にがうり にんじん	玉ねぎ キャベツ もやし たけのこ	精白米 大麦 ごま油	サラダ油		
10 (月)		麦入りご飯 いかの白味噌焼き ゆで野菜のドレッシング和え 肉じゃが ひじきふりかけ		865 34.4 16.9 2.6	いか 味噌 豚肉	牛乳 ひじき	 にんじん	キャベツ えだまめ とうもろこし 玉ねぎ もやし きゅうり	精白米 じゃがいも 砂糖 大麦 しらたき	サラダ油 ごま		
11 (火)		米粉パン ブルーベリージャム 焼きビーフン トマト入りオムレツ ひじきと大豆のサラダ ドレッシング		793 32.4 30.4 3.1	豚肉 大豆 鶏肉	牛乳 ひじき	小松菜 にんじん ピーマン トマト	キャベツ 干し椎茸 ブルーベリー もやし 玉ねぎ	米粉パン ビーフン ジャム	サラダ油		
12 (水)		<div>宮っ子ランチ(平和を願って大イチョウ献立)</div> 十六穀ご飯 揚げ餃子の甘酢あんかけ もやしときゅうりのからし和え 大いちょう汁 マスカットゼリー		742 23 20.2 2.2	鶏肉 大豆 黒豆 かまぼこ 小豆 かつおぶし 豚肉	牛乳 昆布	小松菜 にんじん	もやし きゅうり ねぎ 大根 マスカット	精白米 砂糖 胚芽米 ひえ はと麦 春雨 アマランサス きび 大麦 きび あわ 赤米 もち米	サラダ油 ごま ごま油		
13 (木)		<div>生産者感謝の会</div> 麦入りご飯 夏野菜のカレー フルーツ杏仁豆腐 チーズ		989 27.5 29.1 2.1	ベーコン 鶏肉	チーズ 牛乳	かぼちゃ さやいんげん トマト ピーマン	玉ねぎ なす にんにく みかん もも パイン	精白米 大麦 砂糖	カレールー サラダ油		
14 (金)		キムタクチャーハン ししゃもフライ ブロッコリーのおひたし 中華風わかめスープ ごまプリン		790 28.5 28 3.6	ベーコン 豚肉 かつおぶし	牛乳 わかめ ししゃも	にら にんじん ブロッコリー	にんじん 白菜 玉ねぎ ねぎ	精白米 あわ きび 小麦粉 春雨 アマランサス 大麦 砂糖	ごま ごま油 サラダ油		
18 (火)		玄米入りご飯 あじの和風マリネ 小松菜のおひたし 油揚げの味噌汁		857 31.9 25.1 2.3	あじ かつおぶし 油揚げ 味噌	牛乳 昆布 かたくちいわし	小松菜 にんじん さやいんげん	玉ねぎ キャベツ	精白米 片栗粉 じゃがいも 砂糖 発芽玄米	サラダ油		
19 (水)		麦入りご飯 お魚ふりかけ 揚げかぼちゃと豚肉の豆板醤和え 卵と野菜のスープ オレンジ		894 29 26.4 2.5	豚肉 鶏卵 ハム かつおぶし さば	牛乳 のり	かぼちゃ チンゲン菜の葉 にんじん	えだまめ チンゲン菜の茎 玉ねぎ キャベツ オレンジ	精白米 片栗粉 大麦 砂糖 じゃがいも	ごま油 サラダ油 ごま		
20 (木)		麦入りご飯 白身魚の味噌チーズ焼き きゅうりの梅おかか和え 肉入りわんたんスープ		791 35.2 20.9 1.7	ミナミカマス 味噌 豚肉 かつお節	牛乳 チーズ	パセリ にんじん こまつな	きゅうり キャベツ ねぎ 梅	精白米 ワンタン 大麦	サラダ油		
中学生の1食分の 所要栄養量基準		エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	カルシウムmg	鉄分mg	ビタミンAμRE	ビタミンB1mg	ビタミンB2mg	ビタミンCmg	食物繊維g	食塩g
		830	33.2	23.1	450	4.5	300	0.5	0.6	35	7g以上	2.5g未満
7月の 平均栄養摂取量		852	30.7	25.5	445	4.4	283	0.49	0.56	47	6.2	2.6

※材料の都合で献立が変更になる場合があります。