



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、

県内産の食材には網掛け をしています。)

給食回数22回

ご飯	18回	輸入小麦パン	0回	麺	1.5回
米粉パン	0.5回	県産小麦パン	2回		

宇都宮市立陽南中学校

日付	献立名	主 な 材 料										
		カロリーkcal	たんぱく質g	脂質g	塩分g	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		脂質g	たんぱく質g	塩分g	魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海草・乳製品	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類 芋類 砂糖	油脂		
8/30 (水)	 	麦入りご飯 豆腐ハンバーグ ゆで野菜 ドレッシング 韓国風味噌汁		814 31.5 23.8 2.5	豚肉 鶏卵 みそ 豆腐 かつお節	牛乳 昆布	にんじん ブロッコリー にら	キャベツ にんにく 玉ねぎ	精白米 大麦 片栗粉	ごま油 ごま		
8/31 (木)		麦入りご飯 天丼の具 (いか天・おくら天) 天丼のたれ 吉野汁 苺ヨーグルト		900 28.7 24.3 1.9	いか 鶏肉 油揚げ かつお節	牛乳 昆布 ヨーグルト	オクラ 小松菜 にんじん	とうもろこし いちご	精白米 大麦 小麦粉 里芋 片栗粉	サラダ油		
1 (金)	 	米粉パン キャメルクリーム 冷やし中華麺 中華ダレ ゆで野菜 ツナマヨオムレツ		771 29.8 26.9 3.6	鶏卵 鶏肉 まぐろツナ	牛乳	 トマト	もやし キャベツ きゅうり	中華めん 米粉パン キャラメルクリーム	ごま油 サラダ油 ごま		
4 (月)	 	対面給食・牛乳パックのリサイクル開始 麦入りご飯 チキンカレー コロッケ 海草入りサラダ ドレッシング みかんグループ		961 26.6 29.6 3.3	鶏肉 豆乳 豚肉	牛乳 海草 チーズ	にんじん	玉ねぎ みかん にんにく とうもろこし キャベツ グリンピース	精白米 大麦 じゃがいも 米粉 小麦粉	サラダ油 カレールー		
5 (火)	 	地域協議会試食会 麦入りご飯 いわしのごま味噌煮 豚肉と揚げナス炒め 小松菜の磯野かつお和え		807 30.1 22.4 2.3	いわし みそ 豚肉 かつお節	牛乳 のり	ピーマン 小松菜 にんじん	なす 玉ねぎ キャベツ もやし	精白米 大麦 砂糖	ごま サラダ油		
6 (水)	 	麦入りご飯 鮭ふりかけ 豚しゃぶ炒め トックスープ オレンジ		794 36.5 18.9 4.5	豚肉 鶏肉 鶏卵 鮭	牛乳	ピーマン にんじん こまつな	キャベツ しいたけ 白菜 りんご 干し椎茸 ねぎ オレンジ	精白米 大麦 トック	サラダ油 ごま油 ごま		
7 (木)	 	コッペパン ウィンナー カレーキャベツ トマト&マスタード 白菜と豚肉のスープ 冷凍パイ		857 33.8 36.3 3.5	ウィンナー 豚肉	牛乳	にんじん トマト こまつな	はくさい キャベツ パイ ねぎ	パン 砂糖	サラダ油		
8 (金)	 	麦入りご飯 豚肉の生姜焼き 冬瓜のゴマ酢和え 小松菜の味噌汁 チーズ		828 38.5 23.1 3	豚肉 豆腐 みそ 油揚げ	牛乳 かたくちいわし チーズ 昆布	にんじん 小松菜	冬瓜 りんご きゅうり 生姜 梅 とうもろこし えのきたけ	精白米 砂糖 大麦	サラダ油 ごま		
11 (月)	 	麦入りご飯 鶏肉の味噌マヨ焼き キャベツのおひたし ひじきと大豆の炒り煮		793 36.9 21.1 2.2	鶏肉 みそ かつお節 さつま揚げ 大豆 鶏卵	牛乳 ひじき	バセリ 小松菜 にんじん	レモン キャベツ	精白米 大麦 こんにゃく 砂糖	ごま サラダ油		
12 (火)	 	麦入りご飯 中華丼の具 大豆もやしのキムチ和え 大学いも		900 29.1 22.7 1.6	豚肉 えび いか 大豆	牛乳	小松菜 にんじん オクラ	もやし キャベツ 玉ねぎ たけのこ しいたけ きくらげ	精白米 砂糖 大麦 片栗粉 さつまいも	ごま油 ごま		
13 (水)	 	麦入りご飯 さばのねぎ塩焼き 小松菜のからし和え なめこの味噌汁 ぶどう		781 33.3 20.3 2.2	さば 豆腐 みそ	牛乳 かたくちいわし 昆布	小松菜 にんじん	ねぎ もやし ぶどう なめこ	精白米 大麦	ごま油		
14 (木)	 	ゆでスパゲティ ミートソース ゆで野菜 ドレッシング チーズドッグ		865 36.1 32.5 3.1	豚肉 鶏卵	チーズ 牛乳 海草	にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが セロリ グリンピース キャベツ	スパゲティ こんにゃく 小麦粉 砂糖	オリーブオイル		
15 (金)	 	宇河新人大会のため、1・2年生給食無し 麦入りご飯 酢鶏 焼き餃子 もやしのナムル		927 34.2 28.3 2.5	鶏肉 うす卵 豚肉	牛乳	にんじん 黄ピーマン ピーマン こまつな	玉ねぎ たけのこ 干し椎茸 もやし	精白米 片栗粉 大麦 じゃがいも 砂糖 小麦粉	サラダ油 ごま油		
19 (火)	 	お彼岸メニュー 麦入りご飯 メンチカツ 小松菜の煮びたし 巻き狩り汁 おはぎ		944 28.7 26.9 2.5	豚肉 油揚げ 小豆 鶏肉 なた みそ 昆布	牛乳 ちりめんじゃこ かたくちいわし 昆布	こまつな にんじん	ねぎ だいこん	精白米 大麦 もち じゃがいも こんにゃく	サラダ油		
20 (水)	 	インドの先生方との試食会 わかめご飯 炒り豆腐 焼栗コロッケ かんぴょうの磯辺和え 富士山ゼリー		929 28.7 24.5 3	大豆 豆腐	牛乳 わかめ のり	ほうれん草 にんじん	かんぴょう たまねぎ しょうが 干し椎茸 キャベツ 枝豆	精白米 砂糖 栗 大麦 さつまいも 小麦粉	サラダ油		
21 (木)	 	麦入りご飯 ポークカレー 春雨サラダ 県産乳ヨーグルト		884 28.7 22.9 2.8	豚肉 豆腐	チーズ ヨーグルト 牛乳	にんじん にら	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ グリンピース	精白米 大麦 春雨 砂糖 じゃがいも カレールー	サラダ油 ごま油 ごま カレールー		
22 (金)	 	麦入りご飯 餃子ロール にらと春雨の炒め物 ひじき入り中華スープ カレー小魚		809 29.1 22.1 2.4	豚肉 豆腐	牛乳 ひじき	にら にんじん こまつな	たけのこ 干し椎茸 たまねぎ	精白米 小麦粉 春雨 大麦 片栗粉	ごま油 サラダ油 ごま ごま油		
25 (月)	 	麦入りご飯 モロの和風マリネ キャベツのおひたし 切干大根の煮付け ミルクプリン		851 31.8 19.3 2.3	モロ かつお節 油揚げ さつま揚げ	牛乳	ほうれん草 にんじん	玉ねぎ だいこん キャベツ	精白米 大麦 片栗粉 砂糖	サラダ油		
26 (火)	 	高野豆腐入りおこわ トマト入りオムレツ ほうれん草の味噌汁 梨		827 29.2 25.4 2.8	豚肉 みそ 油揚げ 豆腐 鶏卵 かつお節 高野豆腐	牛乳	にんじん トマト ほうれんそう	干し椎茸 ごぼう 梨 たまねぎ 枝豆	精白米 もち米 こんにゃく 砂糖	サラダ油		
27 (水)	 	麦入りご飯 ししゃもフライ リース 野菜のにんにく醤油和え 五目煮豆		821 30.1 23.3 2.3	さつま揚げ 大豆 豚肉	ししゃも 牛乳 昆布	にんじん	キャベツ にんにく ごぼう もやし	精白米 大麦 こんにゃく 砂糖 小麦粉	サラダ油 ごま油		
28 (木)	 	黒パンのチーズトースト ゆで野菜 ドレッシング シーフードスープ ぶどうゼリー		758 29.7 21.7 3.5	いか あさり えび	牛乳 チーズ	にんじん さやえんどう ブロッコリー	にんにく キャベツ ぶどう	パン じゃがいも 砂糖 黒砂糖	サラダ油		
29 (金)	 	十五夜メニュー 麦入りご飯 鰯の蒲焼 月見ゼリー 大豆とひじきのサラダ 味噌けんちん汁		960 30.6 32.3 2.5	いわし 大豆 みそ かつお節 豆腐	牛乳 ひじき 昆布	こまつな にんじん	もやし ごぼう だいこん りんご ブルーベリー みかん	精白米 大麦 こんにゃく 里芋 砂糖	サラダ油 ごま		
中学生1食分の 栄養摂取基準		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
8、9月の 平均栄養摂取量		858	31.5	25.2	452	4.8	300	0.52	0.62	42	6.3	2.6

※材料の都合で献立が変更になる場合があります。