



7月分 給食献立予定

宇都宮市立陽東中学校

給食回数 14回
米飯回数 9回
米粉パン 1回

日付	献立名		主な材料						中学生1人1回あたりの学校給食摂取基準	
			主に体の組織を作る食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーとなる食品群		エネルギー 830kcal たんぱく質 27.0g～ 41.5g	脂質 18.4g～ 27.7g 塩分 2.5g未満
			1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 ビタミンA	4群 ビタミンC	5群 炭水化物	6群 脂質		
1 (月)	わかめご飯	薬物乱用防止献立					米 麦		875	24.8
	牛乳			牛乳						
	豚シャブ		豚肉		にんじん	キャベツ もやし きゅうり				
	ごまドレッシング							ごま 油		
	ひややっこ		豆腐							
	小松菜のみそ汁		油揚げ みそ かつおぶし		小松菜		じゃがいも			
2 (火)	麦入りごはん						米 麦		856	24.0
	牛乳			牛乳						
	白身魚フライ		ホキ				パン粉 小麦粉 でんぷん	油		
	ナムル				にんじん	キャベツ もやし		ごま ゴマ油		
	夏の豚汁		豚肉 豆腐 みそ かつお		トマト いんげん	キャベツ	じゃがも こんにゃく	油		
3 (水)	シュガートースト			脱脂粉乳			小麦粉 さとう	ショートニング	909	32.1
	牛乳			牛乳						
	ゆで野菜			海藻	にんじん	キャベツ きゅうり コーン		ゴマ油		
	ポークビーンズ		じゃがいも 大豆	チーズ	にんじん グリンピース トマト	たまねぎ	じゃがいも	油		
	日向夏ゼリー					日向夏	砂糖 粉あめ			
4 (木)	麦入りごはん						米 麦		761	18.4
	牛乳			牛乳						
	魚(モロ)の角切りと大豆のみそ炒め		モロ 大豆 みそ		にんじん いんげん	しょうが しいたけ たけのこ	でんぷん さとう	油		
	さっぱりあえ			のり	小松菜	キャベツ				
5 (金)	モズクスープ	七夕献立		もずく	にんじん みつば	しいたけ たけのこ ねぎ			764	22.7
	五目ちらし寿司		油揚げ 鶏肉		にんじん	たけのこ しいたけ かんぴょう こぼろ えだまめ	米麦こんにゃく さとう	油		
	牛乳			牛乳						
	星型ハンバーグ		鶏肉 豚肉		トマト	たまねぎ にんにく しょうが	砂糖 でんぷん			
	和風きのこソース					大根しめじえのきたけ しいたけ	砂糖	油		
8 (月)	七夕汁		魚すり身なるとかつおぶしかまぼこ		いんげん にんじん		でんぷん 心		32.5	2.51
	麦入りごはん						米 麦			
	牛乳			牛乳						
	豚肉のしょうが炒め		豚肉		にんじん	にんにく しょうが もやし キャベツ		油		
	ごまずあえ				にんじん	かんぴょう キャベツ コーン	さとう	ごま ゴマ油		
	じゃがいもと玉ねぎのみそ汁		みそ かつおぶし	わかめ		たまねぎ	じゃがいも			
9 (火)	あじつけのり	宮っ子ランチ	いりこ かつおぶし	のり 昆布		しいたけ	さとう		843	20.5
	十六穀ごはん						米 麦 黒米 押し麦 きび あわ 胚芽米 アマランサス ひえ 玄米胚芽 赤米 大豆 黒豆 小豆 はと麦 きび もら米			
	牛乳			牛乳						
	揚げぎょうざ		豚肉		にら	キャベツたまねぎ長ネギしょうがにんにく かんぴょう	小麦粉 砂糖 でんぷん	油 ごま油		
	からしあえ				にんじん	きゅうり もやし	春雨			
	大いちょう汁		鶏肉 かまぼこ かつおぶし		こまつな にんじん	だいこん ねぎ	でんぷん さとう			
	マスカットゼリー					マスカット果汁	砂糖 水あめ			



給食で
愉快だ
宇都宮
UTSUNOMIYA



シンボルロード
の大いちょう

「宮っ子ランチ」は、私たちの住む宇都宮市の特産品や文化など宇都宮の良さを知ることのできる給食です。みなさんが給食で食べる夏のメニューは「平和を願って大いちょう献立」です。

