

8・9月分 給食献立予定表

8・9月 給食目標

楽しく会食しよう

宇都宮市立陽東中学校

給食回数19回（米飯13回・米粉パン2回）

		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			
		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	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
日付	献立名								
8/30（金）	麦入りごはん					米 麦		854 24.1	19.6 2.45
	牛乳		牛乳						
	春雨サラダ			にんじんほうれん草	キャベツ	はるさめさとう	油 ごま油 ごま		
	チキンカレー	鶏肉	粉チーズ	にんじん グリン ピース	たまねぎにんにく	じゃがいも	油		
	はちみつレモンゼリー				レモン	さとう			
9/2（月）	麦入りごはん					米 麦		814 35.9	23.8 2.68
	牛乳		牛乳						
	セルフビビンバ丼（肉炒め）	豚肉			にんにく	砂糖	ゴマ油		
	セルフビビンバ丼（ナムル）			にんじんほうれん草	大豆もやしキャベツ	砂糖	ごまゴマ油		
	かんぴょうボール入りわかめスープ	かんぴょうボール	わかめ	にんじん	ねぎ	春雨 砂糖	ゴマ油 油		
3（火）	麦入りごはん					米 麦		865 31.3	25.0 2.52
	牛乳		牛乳						
	ハムカツ	ハム				小麦粉 パン粉	油		
	おひたし			にんじん こまつな	キャベツもやし		ごま		
	ひじきの炒め煮	さつま揚げ 油揚げ 大豆	ひじき	にんじん		さとう こんにゃく	油		
4（水）	シュガートースト		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	807 30.0	28.9 3.75
	牛乳		牛乳						
	海藻サラダ		海藻	にんじん	きゅうり コーン キャベツ		ゴマ油 ごま		
	ポークビーンズ	豚肉 大豆	チーズ ガルバンゾ レッドキドニー	にんじん トマト グリンピース	たまねぎ	じゃがいも	油		
5（木）	わかめご飯		わかめ			米 麦		782 28.3	21.5 2.51
	牛乳		牛乳						
	ねぎまんじゅう	豚肉		にら	キャベツねぎしょう がにんにく	小麦粉大豆粉末こんにゃく粉	ごま油		
	ゴーヤチャンプル	卵 ベーコン ツ ナ（マグロ）		にがうり（ゴー ヤ）	もやし	さとう	油 ごま油		
	とうがんスープ	鶏肉		にんじんチンゲン 菜	とうがんしいたけ しょうが		油		
6（金）	冷やし中華（塩分ゼロ麺）					小麦粉	ごま油	813 27.2	32.4 2.78
	冷やし中華スープ					さとう	ごま油		
	牛乳		牛乳						
	ゆで野菜		わかめ	にんじん	きゅうり コーン				
	炒めベーコン	ベーコン							
	春巻き	豚肉		にんじん	キャベツたまねぎし いたけしょうが	でんぷん砂糖はる さめ小麦粉米粉	ゴマ油 油		
9（月）	麦入りごはん					米 麦		760 30.7	18.1 2.30
	牛乳		牛乳						
	ひややっこ	豆腐							
	おひたし			かぼちゃ	ごぼう えだまめ	さとう でんぷん	ごま 油		
	セルフ豚丼	豚肉		にんじん グリン ピース	たまねぎ ねぎ	さとう しらたき	油		
10（火）	麦入りご飯					米 麦		787 28.8	19.7 2.13
	牛乳		牛乳						
	アジのフライ	あじ				小麦粉 パン粉	油		
	からしあえ			ほうれん草 にん じん	キャベツ				
	なすとたまねぎのみそ汁	油揚げ みそ かつ おぶし		いんげん	たまねぎ なす				
11（水）	スパゲッティ					スパゲッティ	油	794 35.2	23.3 2.98
	ミートソース	豚肉 鶏肉 大豆 ミート	粉チーズ	にんじん トマト えだまめ	たまねぎ にんにく しょうが	小麦粉	油 バター		
	牛乳		牛乳						
	こんにゃくサラダ		海藻		キャベツ コーン	こんにゃく	ゴマ油		
12（木）	麦入りごはん					米 麦		793 25.6	21.7 2.13
	牛乳		牛乳						
	鶏肉の香味炒め				しょうが にんにく				
	ゆで野菜（ほうれん草・キャベツ・もやし・コーン）			ほうれん草	キャベツ もやし コーン		油		
	かんぴょうのみそ汁	みそ かつおぶし		にら	かんぴょう たまね ぎ				

日付	献立名	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 (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		
		たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質		
13 (金)	麦入りごはん					米 麦		799 32.3	25.0 2.77
	牛乳		牛乳						
	豚キムチ炒め	豚肉		にら にんじん	キャベツ エリンギ		ゴマ油 ラー油		
	トックスープ	鶏肉 卵		にんじん チンゲン菜	干しシイタケ ねぎ	トック (米)			
	ふりかけ (しそこんぶ)		こんぶ 青のり	しそ		米			
17 (火)	さつまいもごはん					米 麦 さつまいも		803 26.2	20.1 2.52
	ごま塩						ごま		
	牛乳		牛乳						
	さんまみぞれ煮	さんま			だいこん	砂糖 でんぷん			
	塩昆布和え		こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり				
	味噌けんちん汁	豆腐 みそ かつおぶし		にんじん 小松菜	だいこん ごぼう	こんにゃく じゃがいも	油		
18 (水)	米粉パン		脱脂粉乳			米粉 小麦グルテン	ショートニング	785 36.9	30.4 3.48
	牛乳		牛乳						
	ゆで野菜 (キャベツ・にんじん・小松菜)			にんじん 小松菜	キャベツ		ゴマ油		
	チリコンカン	大豆 ベーコン 鶏肉 豚肉		トマト にんじん えだまめ	マッシュルーム たまねぎ				
19 (木)	ヨーグルト		ヨーグルト					796 32.0	18.1 2.47
	麦入りごはん					米 麦			
	牛乳		牛乳						
	プルコギ風炒め物	豚肉		にんじん にら	にんにくしょうがもやし たまねぎエリンギ	さとう	ごま ごま油		
	ワンタンスープ	鶏肉		にんじん こまつな	キャベツもやしねぎ	ワンタン (米粉)			
20 (金)	味噌けんちん汁	かつおぶし	のりこんぶいりこ			さとう		853 32.7	34.5 2.67
	2種の揚げパン (きな粉・ココア)		きな粉			小麦粉 米粉 ココア 砂糖	ショートニング 油		
	牛乳		牛乳						
	ゆで野菜 (キャベツ・にんじん・ブロッコリー)			にんじん ブロッコリー	キャベツ		油		
24 (火)	ポークポトフ	豚肉 ベーコン		にんじん いんげん	たまねぎ キャベツ セロリ	じゃがいも		772 32.8	16.4 1.99
	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	しょうが にんにくもやし キャベツ		油		
	とうがんとごますあえ			にんじん	とうがん コーン きゅうり	さとう	すりごま		
25 (水)	じゃがいもとたまねぎのみそ汁	みそ かつおぶし 油揚げ	わかめ	にんじん	たまねぎ	じゃがいも		899 37.4	3.27 3.04
	ツナトースト	ツナ (マグロ)	脱脂粉乳 チーズ	パセリ	たまねぎ マッシュルーム	小麦粉 砂糖	ショートニング 油		
	牛乳		牛乳						
	ゆで野菜 (ほうれん草・キャベツ・もやし・コーン)			ほうれん草	キャベツ もやし コーン		油		
27 (金)	ミートボールのカレー煮	肉団子 ベーコン		にんじん えだまめ	たまねぎ	じゃがいも 砂糖	油	853 35.2	23.6 2.51
	麦入りごはん					米 麦			
	牛乳		牛乳						
	ポークシューマイ	豚肉			たまねぎ しょうが	パン粉 小麦粉 でんぷん 砂糖			
	野菜の中華あえ			にんじん	きくらげ もやし きゅうり	砂糖	ラー油		
30 (月)	マーボー豆腐	豆腐 みそ 豚肉		にんじん にら	たまねぎ たけのこ	砂糖	油 ゴマ油	837 33.0	24.4 2.39
	麦入りごはん					米 麦			
	牛乳		牛乳						
	鶏肉のバーベキューソースかけ	鶏肉			にんにく ねぎ しょうが レモン	砂糖			
	ピーマンのじゃこ炒め		ちりめんじゃこ	ピーマン (青・黄)		砂糖	油 ごま		
26 (木)	具だくさんみそ汁	豚肉 みそ かつおぶし	わかめ	にんじん	にんにく もやし コーン	じゃがいも		814 31.3	22.6 2.64
	文化祭のため給食なし								
平均値								814	22.6
								31.3	2.64

* 都合により献立を変更することがあります。
 * 野菜等は、最新の情報を基に安全なものを購入いたします。

