

# 7月の献立(中学校)



8 9 はセレクトです。

NO	献立	主な材料			エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当(g)
		熱や力になる食品	血や肉になる食品	体の調子を整える食品	
1	スパゲッティ トマトソース	スパゲッティ オリーブ油 油 ざらめ糖	豚肉 ベーコン 粉チーズ	にんにく にんじん 玉ねぎ トマト グリンピース	886
	牛乳		牛乳		32.5
	ゆで野菜 イタリアンドレッシング チーズドッグ	油 小麦粉 砂糖		キャベツ にんじん もやし コーン	32.4 2.4
2	米粉パン ごまクリーム	米粉パン ごま 砂糖			713
	牛乳		牛乳		34.6
	ハンバーグ ゆで野菜 手作りドレッシング モロヘイヤスープ	小麦粉 パン粉 油 砂糖 油 油	豚肉 牛肉 ベーコン 卵	玉ねぎ キャベツ にんじん もやし モロヘイヤ 玉ねぎ トマト	31.0 3.6
3	ツナトースト	パン ノンエッグマヨネーズ	ツナ	玉ねぎ パセリ マッシュルーム	780
	牛乳		牛乳		30.7
	ナムル キャベツのスープ フロゼンヨーグルト	ごま油 砂糖	ベーコン ヨーグルト	ほうれん草 もやし にんじん キャベツ にんじん 玉ねぎ	25.1 3.2
4	セルフお魚ソーセージフライサンド	パン パン粉 小麦粉 砂糖 油	魚肉ソーセージ 卵	レタス	889
	牛乳		牛乳		32.7
	サマーシチュー プリン	じゃがいも 油 砂糖	鶏肉 卵 牛乳	玉ねぎ にんじん トマト キャベツ にんにく	29.3 3.6
5	ミルクパン いちごジャム	パン 砂糖	牛乳	いちご	831
	牛乳		牛乳		37.7
	鶏肉のラタトゥイユ ポテトのチーズ煮 洋なしコンポート	オリーブ油 じゃがいも マーガリン 砂糖	鶏肉 ベーコン チーズ	ズッキーニ なす ピーマン パプリカ 玉ねぎ トマト にんにく パセリ 洋なし	22.0 2.9
6	セルフドライカレーサンド	パン 小麦粉 サラダ油	牛肉 豚肉	玉ねぎ にんじん にんにく パセリ	753
	牛乳		牛乳		31.7
	海藻サラダ 青じそドレッシング ヨーグルト	砂糖	わかめ ヨーグルト	キャベツ きゅうり にんじん コーン	23.4 2.8
7	黒パン ソフトチーズ	パン 黒砂糖	チーズ		880
	牛乳		牛乳		37.7
	白身魚のアーモンドがけ ゆで野菜 玉ねぎドレッシング トマトと卵のスープ	でん粉 油 アーモンド 砂糖 油 バター	メルルーサ わかめ 卵	パセリ キャベツ にんじん コーン 玉ねぎ トマト 玉ねぎ にんじん にんにく	30.2 4.0
8	麦入りごはん	米 麦			831
	牛乳		牛乳		32.2
	豚肉のワイン焼き こんにやくサラダ 和風ごまドレッシング みそ汁 ごまプリン	砂糖 油 ごま 砂糖 ごま	豚肉 わかめ みそ	パセリ しょうが キャベツ コーン なす さやいんげん 玉ねぎ	24.1 2.9
9	麦入りごはん	米 麦			899
	牛乳		牛乳		34.2
	ポークソテー アップルソースかけ こんにやくサラダ 和風ごまドレッシング みそ汁 ごまプリン	砂糖 油 砂糖 ごま	豚肉 わかめ みそ	りんご レモン 玉ねぎ キャベツ コーン なす さやいんげん 玉ねぎ	28.3 2.9
10	麦入りごはん	米 麦			824
	牛乳		牛乳		29.4
	焼き魚(赤魚粕漬) 野菜のにんにくじょうゆあえ ひじきの炒り煮 はちみつレモンゼリー	ごま油 油 ざらめ糖 砂糖 はちみつ	赤魚 ひじき さつま揚げ	もやし キャベツ にんじん にんにく にんじん グリンピース レモン	16.0 2.4
11	麦入りごはん	米 麦			809
	牛乳		牛乳		25.9
	いわしのかば焼き ごまあえ 切干大根の煮つけ	でん粉 油 砂糖 ごま 砂糖 砂糖 油	いわし さつま揚げ	しょうが ほうれん草 キャベツ 切干大根 にんじん	22.8 2.2
12	わかめごはん	米 麦	わかめ		806
	牛乳		牛乳		37.3
	豚しゃぶ 冷ややっこ みそ汁	ごま じゃがいも	豚肉 豆腐 みそ 油揚げ	キャベツ もやし きゅうり にんじん 小松菜	19.7 3.3
13	麦入りごはん	米 麦			950
	牛乳		牛乳		35.7
	鶏肉と大豆のみそ炒め けんちん汁 冷凍みかん	砂糖 でん粉 油 里芋 油	鶏肉 大豆 みそ 豆腐	干しいたけ にんじん たけのこ さやいんげん にんじん ごぼう 小松菜 大根 みかん	29.9 2.2
14	麦入りごはん	米 麦			710
	牛乳		牛乳		24.4
	ささみチーズフライ さっぱりあえ もずくスープ	小麦粉 油 パン粉	鶏肉 チーズ のり もずく	キャベツ 小松菜 にんじん 干しいたけ ねぎ たけのこ みつば	17.6 2.3

NO	献立	主な材料			エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当(g)
		熱や力になる食品	血や肉になる食品	体の調子を整える食品	
15	五穀ごはん	米 大麦 もちきび もちあわ アマランサス ごま			956
	夏野菜カレー	油	鶏肉 粉チーズ	なす 玉ねぎ スツキーニ かぼちゃ ピーマン にんにく トマト	26.3
	牛乳		牛乳		24.3
	フルーツポンチ	砂糖		みかん バインアップル もも	2.4
16	型抜きチーズ		チーズ		
	セルフ中華丼	米 麦 油 ごま油 砂糖 でん粉	豚肉 うずらの卵	キャベツ 玉ねぎ にんじん 干しいたけ たけのこ グリンピース しょうが	796
	牛乳		牛乳		30.7
	チンゲン菜と豆腐のスープ		豆腐 わかめ	チンゲン菜 玉ねぎ 干しいたけ にんじん	17.7
17	セルフゼリー	砂糖	乳製品		2.1
	麦入りごはん	米 麦			
	牛乳		牛乳		773
	いかのチリソースがけ	でん粉 油 ごま油 砂糖	いか	にんにく しょうが ねぎ	30.3
18	ゆで野菜 韓国風ドレッシング	油		キャベツ にんじん 小松菜	19.6
	冬瓜スープ	油	鶏肉	にんじん 冬瓜 干しいたけ チンゲン菜 しょうが	2.6
	韓国のり		のり		
	セルフ五目ちらしずし	米 麦 油 砂糖	鶏肉 卵 油揚げ 枝豆	たけのこ 干しいたけ にんじん かんぴょう ごぼう	930
19	牛乳		牛乳		35.6
	七夕汁	そうめん	油揚げ 鶏肉 なた	にんじん 小松菜 ねぎ	25.5
	天の川ゼリー	砂糖		りんご	2.7
	セルフ牛丼	米 麦 砂糖 油	牛肉 枝豆	グリンピース 玉ねぎ ねぎ にんじん	832
20	牛乳		牛乳		28.7
	ひじき入り厚焼き卵	油	卵 ひじき		25.8
	ナムル	ごま ごま油		小松菜 キャベツ もやし にんじん	2.1
	麦入りごはん	米 麦			
21	牛乳		牛乳		771
	野菜いろいろ肉だんご	油	豚肉 大豆たんぱく	玉ねぎ にんじん きゃべつ くい	26.6
	ゴーヤチャンプルー	砂糖 ごま油	ツナ 豆腐 卵	ゴーヤ もやし	18.6
	茎わかめスープ	ごま油	茎わかめ 豚肉	キャベツ にんじん たけのこ もやし	1.9
22	日向夏ゼリー	砂糖		日向夏	
	発芽玄米ごはん	米 玄米			835
	牛乳		牛乳		32.4
	あじの和風マリネ	でん粉 砂糖 油	あじ	玉ねぎ	22.3
23	おひたし	ごま	かつお節	小松菜 キャベツ にんじん	2.9
	みそ汁	じゃがいも	みそ	なす さやいんげん	
	麦入りごはん ふりかけ	米 麦	ひじき		891
	牛乳		牛乳		34.4
24	白身魚の西京焼き		ミネカマス 西京みそ		20.5
	ゆで野菜 和風ドレッシング	油		きゅうり キャベツ もやし コーン	2.3
	豚肉とじゃがいもの煮つけ	じゃがいも 砂糖 油	豚肉	にんじん 玉ねぎ グリンピース	
	セルフ鶏そぼろ丼	米 麦 砂糖	鶏肉	玉ねぎ にんじん 干しいたけ グリンピース	814
25	牛乳		牛乳		38.2
	野菜の中華あえ	アーモンド 砂糖		もやし きゅうり にんじん きくらげ	18.2
	みそ汁		みそ	玉ねぎ いら かんぴょう	2.9
	麦入りごはん	米 麦			845
26	牛乳		牛乳		32.9
	ブルコギ風炒め物	ごま ごま油 砂糖	豚肉	にんにく しょうが にんじん いら 玉ねぎ もやし しいたけ	23.2
	タイビーエン	春雨 ごま油	豚肉 いか えび うずらの卵 なた わかめ	キャベツ にんじん たけのこ ねぎ しめじ きくらげ	2.8
	冷凍バイン			バインアップル	
27	麦入りごはん ふりかけ	米 麦 ごま 砂糖	かつお節		941
	牛乳		牛乳		33.2
	揚げかぼちゃと豚肉のトウバンジャンあえ	でん粉 油 ごま油 砂糖	豚肉 枝豆	かぼちゃ しょうが	29.3
	中華風スープ	ごま油	卵 ハム	キャベツ チンゲン菜 にんじん	3.2
28	オレンジ			オレンジ	
	中学生一人一回あたりの学校給食食事摂取基準				平均
	エネルギー 830kcal				837
	たんぱく質 33.2g				31.9
脂質 23.2g				23.8	
塩分相当 2.5g				2.7	

### 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。

夏	十六穀ごはん	米 麦 きび あわ ひえ			841
	牛乳		牛乳		25.7
	揚げ餃子(宮っ子ランチ餃子)	ぎょうざの皮 油	豚肉	キャベツ いら	
	からしあえ	春雨		きゅうり もやし にんじん	20.2
	大いちょう汁		鶏肉 かまぼこ	小松菜 大根 にんじん ねぎ	2.4
マスカットゼリー			マスカット		