



# 11月分 給食献立予定表

宇都宮市立陽北中学校

給食回数19回(米飯14回・米粉パン1回・パン3回・麺1回)

11月 給食目標  
感謝して食べよう

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以下
		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 (水)	秋の香りのミートソーススパゲティ	牛肉 豚肉	粉チーズ	にんじん トマト	たまねぎ エリンギ えのきたけ マッシュルーム しょうが にんにく	小麦粉	バター サラダ油	817 29.2	26 2.6
	牛乳	牛乳							
	ゆで野菜(手作りドレ)			にんじん ブロccoli			サラダ油		
	レモンタルト	卵	練乳		レモン	小麦粉 砂糖	マーガリン		
2 (木)	麦なしごはん					米		759 28.5	21.8 2.2
	牛乳		牛乳						
	にしん照焼き	にしん							
	ごまあえ			こまつな にんじん	きゃべつ	砂糖	ごま		
6 (月)	ピザトースト	サラミ	チーズ	トマト ピーマン	たまねぎ マッシュルーム	パン		798 30.3	26.1 3.2
	牛乳		牛乳						
	野菜スープ	鶏肉		にんじん こまつな	たまねぎ きゃべつ もやし				
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト		みかん バイン もも ぶどう	砂糖			
7 (火)	麦入りごはん(わかめふりかけ)		わかめ			米 麦		827 32.4	22.7 2.5
	牛乳		牛乳						
	ちくわの二色揚げ	ちくわ	のり			小麦粉	サラダ油		
	大根おろし				大根				
8 (水)	麦入りごはん					米 麦		778 19.1	24.9 2.6
	セルフごぼうかき揚げ丼(丼たれ)				ごぼう	小麦粉 砂糖	サラダ油		
	牛乳		牛乳						
	大豆もやしのキムチあえ			にら	もやし 大豆もやし				
9 (木)	麦なしごはん					米		811 26.4	24.7 2.7
	牛乳		牛乳						
	さんまのみぞれ煮	さんま							
	おひたし			ほうれんそう にんじん	きゃべつ		ごま		
10 (金)	五目きんぴら	豚肉 さつまあげ		にんじん	だいこん	砂糖	サラダ油	863 31.7	22.4 3.2
	麦入りごはん					米 麦			
	ひき肉と豆のカレー	牛肉 豚肉 レンズ豆 大福豆		トマト にんじん	たまねぎ にんにく	小麦粉	サラダ油		
	牛乳		牛乳						
13 (月)	こんにゃくサラダ(バンバンジードレ)				きゃべつ		サラダ油 ごま	791 30.8	25.7 2.8
	ミニフィッシュ		ミニフィッシュ						
	朝焼きコッペパン(とちおとめジャム)				いちご	パン	砂糖		
	牛乳		牛乳						
14 (火)	ゆで野菜(イタリアンドレ)			ほうれんそう	きゃべつ コーン			752 34.1	19.6 2.2
	マカロニのクリーム煮	鶏肉 えび	脱脂粉乳	にんじん アスパラ	たまねぎ	小麦粉	マーガリン サラダ油		
	麦入りごはん					米 麦			
	牛乳		牛乳						
15 (水)	スタミナ焼き	豚肉		にんじん ピーマン	たまねぎ にんにく しょうが		サラダ油	763 32.7	20.1 2.2
	からしあえ			にんじん こまつな	もやし きゃべつ		ごま		
	みそ汁	豆腐 油揚げ 味噌		ほうれんそう					
	麦入りごはん					米 麦			
15 (水)	牛乳		牛乳					763 32.7	20.1 2.2
	鶏肉のからあげ	鶏肉			しょうが	でん粉	サラダ油		
	いそべあえ		のり	ほうれんそう にんじん	きゃべつ				
	豆腐となめこのみそしる	豆腐 味噌			なめこ ねぎ				

陽北中  
地産地消活用ウイーク

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		
16 (木)	麦入りごはん					米 麦		754 36.1	19.1 2.2
	牛乳		牛乳						
	豚肉の三味焼き	豚肉			しょうが				
	ゆかりあえ		ちりめんじゃこ	こまつな			ごま油		
	五目煮豆	鶏肉 大豆 さつまあげ	こんぶ	にんじん	ごぼう	砂糖			
17 (金)	麦入りごはん <small>トマト料理コンクール優秀賞献立</small>					米 麦		777 35.9	18.7 2.1
	おつかれサマー！トマ玉丼	鶏肉		トマト えだまめ	たまねぎ にんにく		サラダ油		
	牛乳		牛乳						
	青菜とじゃこの炒め物		ちりめんじゃこ	こまつな			ごま油		
	県産いちごヨーグルト		ヨーグルト		いちご				
20 (月)	米粉パン (大豆チョコ)	大豆				米粉パン	チョコ	830 35.2	35.2 2.5
	牛乳		牛乳						
	ポークビーンズ	豚肉 大豆	チーズ	にんじん えだまめ	たまねぎ	じゃがいも			
	ゆで野菜 (香りごまドレ)			にんじん ブロccoli	きゃべつ		ごま ドレッシング		
21 (火)	麦なしごはん					米		752 37.1	18.4 2.5
	牛乳		牛乳						
	鶏肉のみそチーズ焼き	鶏肉 味噌	チーズ						
	からしあえ			ほうれんそう にんじん	もやし はくさい		ごま		
	いものこ汁	豆腐 澱		こまつな にんじん		さといも			
22 (水)	麦入りごはん <small>宮っ子ランチ 船頭鍋ランチ</small>					米 麦		792 32.6	20.5 2.1
	牛乳		牛乳						
	モロのから揚げ	モロ			しょうが	でん分	ドレッシング サラダ油		
	切干大根のポン酢あえ		のり	ほうれんそう にんじん	切干大根		ごま ごま油		
	船頭鍋	鮭 とうふ 油揚げ		にんじん	はくさい ねぎ ごぼう だいこん しいたけ		サラダ油		
	梨				なし				
24 (金)	陽北学校園お弁当の日(牛乳はです) 今回は出来るだけ自分でつくみましょう！								
27 (月)	パン(はちみつ&マーガリン)					パン はちみつ	マーガリン	832 31.1	28.2 3.5
	牛乳		牛乳						
	いかとさつまの揚げ煮	いか		パセリ		さつまいも でん粉	サラダ油		
	ひじきと卵のスープ	卵 豆腐 ベーコン	ひじき	にんじん ほうれんそう		でん粉			
28 (火)	麦入りごはん <small>好き嫌い克服献立 「きのこ」を食べよう</small>					米 麦		773 25.3	22.6 2.3
	牛乳		牛乳						
	餃子ロール	豚肉		にら	きゃべつ たまねぎ ねぎ	小麦粉 パン粉	サラダ油		
	チャーシュー豆腐	豚肉 生揚げ	み	にんじん ちんげん菜	たまねぎ もやし しいたけ	砂糖 でん粉	サラダ油		
坦々春雨スープ	豚肉		にんじん にら	えのきたけ しめじ は	緑豆春雨				
29 (水)	チキンライス(麦なし)	鶏肉		にんじん	たまねぎ マッシュルーム	米	バター サラダ油	767 26.3	25.2 2.7
	牛乳		牛乳						
	アンサンブルエッグ	卵							
	ゆで野菜(手作りドレ)			にんじん ブロccoli	コーン		ドレッシング		
	プリン					プリン			
30 (木)	餃子めし	豚肉		にら	かんぴょう しいたけ	米 麦	サラダ油	831 28.6	25 3.1
	牛乳		牛乳						
	えびシューマイ	えび たら ほとたて			たまねぎ	でん粉 小麦粉			
	パンサンスウ			にんじん	きゃべつ もやし	緑豆春雨	ごま油		
	ちんげんサイと豆腐のスープ	豆腐	わかめ	にんじん	たまねぎ				

都合により献立が変更になる場合があります。

今月の地産地消「米・ねぎ・ほうれんそう・こまつな・だいこん」は陽北地区の生産者の方から納めていただく予定です。

### 「トマト給食」を実施します



宇都宮市産のトマトは作付面積が県内一位です。一年中宇都宮産のトマトが収穫されることから、令和5年11月から宇都宮市の小中学校で毎月宇都宮産のトマトを使った給食『トマト給食』を実施します。

『トマト給食』の献立には、お野菜ミヤリー(トマト)マークでお知らせします。

第1回目は、夏休み前に宇都宮市で募集した「トマト料理コンクール」で優秀賞に選ばれた「おつかれサマー！トマたま丼」を実施します。ほかの入賞作品やレシピは、宇都宮市のホームページをご覧ください。