

令和4年度

12月給食献立予定表

宇都宮市立旭中学校 回数17回



日付	献立名	主に体の組織をつくる食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーになる食品群		エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g) 塩分(g)
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC	5群 炭水化物	6群 脂質	
1 (木)	スパゲティ 牛乳 ミートソース わかめとゆで野菜のサラダ 豆乳ドーナツ	鶏肉 豚肉 豆乳 卵	牛乳 チーズ わかめ	パセリ にんじん トマト にんじん	玉ねぎ にんにく しょうが キャベツ とうもろこし	スパゲティ 小麦粉 小麦粉 砂糖 マーガリン	オリーブオイル 油 油	829 32.6 24.1 2.9
2 (金)	麦入りごはん 牛乳 さけの麹漬け焼き からしあえ 肉じゃが	さけ 豚肉 枝豆	牛乳	小松菜 にんじん	もやし 白菜 玉ねぎ	精白米 白麦米 じゃがいも 砂糖	ごま 油	823 35.2 17.0 2.1
5 (月)	黒食パン いちご&マーガリン 牛乳 揚げじゃがいものカレー炒め キャベツのスープ アセロラゼリー	豚肉 枝豆 ベーコン	牛乳 脱脂粉乳 牛乳	にんじん 小松菜 にんじん	玉ねぎ キャベツ 玉ねぎ アセロラ果汁	じゃがいも 砂糖 小麦粉 黒砂糖 ジャム 砂糖	マーガリン 油 油	891 28.3 34.8 2.9
6 (火)	麦入りごはん 牛乳 白身魚のみそチーズ焼き ほうれん草と白菜のおひたし にらたま汁	メルルーサ みそ かつおぶし 卵 豆腐 みそ	牛乳 チーズ	パセリ ほうれん草 にら	レモン 白菜 もやし	精白米 白麦米 マヨネーズ(ノンエッグ)		753 37.1 17.8 3.2
7 (水)	麦入りごはん 牛乳 セルフ二色丼 かぶとじゃがいものあられ汁 みかん	鶏肉 卵 枝豆 油揚げ	牛乳	かぶ菜 にんじん	しょうが かぶ しいたけ みかん	精白米 白麦米 砂糖 じゃがいも でん粉	油	856 36.6 23.1 2.4
8 (木)	ビスキュイパン 牛乳 野菜とウィンナーのスープ煮 こんにゃくサラダ とちおとめヨーグルト	卵 ウィンナー	牛乳 脱脂粉乳	にんじん	玉ねぎ キャベツ キャベツ とうもろこし いちご	米粉 ジャム 小麦粉 砂糖 じゃがいも こんにゃく 砂糖	バター マーガリン アーモンド ごま	890 33.5 35.7 3.3
9 (金)	野菜みそラーメン 牛乳 春巻き ナムル チーズドック	豚肉 豚肉 卵	牛乳 きくらげ チーズ 脱脂粉乳	にんじん ほうれん草 にんじん	もやし キャベツ とうもろこし ねぎ たけのこ 椎茸 生姜 にんにく キャベツ	中華麺 小麦粉 砂糖 小麦粉	油 ごま油 ごま油 ごま	807 28.9 31.5 3.9
12 (月)	フレンチトースト 牛乳 ビーフシチュー ブロッコリーとキャベツのサラダ はちみつレモンゼリー	牛肉	牛乳 脱脂粉乳	にんじん トマト ブロッコリー にんじん	玉ねぎ セロリー キャベツ レモン果汁	小麦粉 砂糖 メープルシロップ じゃがいも 油	マーガリン 油	888 28.7 29.7 2.8
13 (火)	麦入りごはん 牛乳 銀だらの照り焼き 野菜の即席漬け 吉野汁	銀だら 鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん かぶの葉 にんじん 小松菜	かぶ キャベツ 大根	精白米 白麦米 砂糖 里芋 でん粉	ごま	782 28.8 23.5 2.4
14 (水)	麦入りごはん 牛乳 ポークしゅうまい(2個) 凍り豆腐と野菜の炒め物 大豆もやしのキムチあえ	豚肉 凍り豆腐 豚肉 枝豆	牛乳	にんじん にら	玉ねぎ にんにく 玉ねぎ 大豆もやし もやし	精白米 白麦米 小麦粉 でん粉 でん粉 砂糖	油	877 34.4 26.8 2.4
15 (木)	麦入りごはん 牛乳 さんまの梅煮 ごまあえ 豚汁	さんま 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん 小松菜 にんじん	梅 キャベツ ごぼう 大根 ねぎ	精白米 白麦米 砂糖 砂糖 ごま 油		787 32.2 20.2 2.4

お話し給食

汁物部門
リクエスト1位

16 (金)	麦入りごはん 牛乳 チキンカレー 海草サラダ みかんゼリー	鶏肉	牛乳 脱脂粉乳 チーズ わかめ くきわかめ こんぶ とさかのり	にんじん にんじん	玉ねぎ にんにく キャベツ かわり とうもろこし みかん	精白米 白麦米 じゃがいも 油 砂糖	888 24.2 23.7 2.6
19 (月)	黒ロールパン 牛乳 チリコンカン ゆで野菜サラダ 豆乳パンナコッタ	大豆 鶏肉 枝豆 豚肉 ベーコン	牛乳 脱脂粉乳	にんじん トマト にんじん	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ もやし いちご	小麦粉 黒砂糖 マーガリン 油 油 砂糖	787 32.1 23.8 3.4
20 (火)	わかめごはん 牛乳 いわしのカリカリフライ (3本) 磯辺あえ 豚肉と大根の煮物		牛乳 わかめ いわし のり	ほうれん草 にんじん	しょうが キャベツ 大根 ねぎ しょうが	精白米 白麦 米粉 じゃがいも 油 砂糖 でん粉 油	859 34.4 25.6 2.7
21 (水)	麦入りごはん 牛乳 ホイコーロウ ぎょうざスープ フルーツ杏仁風プリン	豚肉 みそ 豚肉 豆乳	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜 にんじん	キャベツ ねぎ ねぎ もやし しょうが もち あんず	精白米 白麦米 砂糖 でん粉 油 小麦粉 油 水あめ	860 33.1 21.6 2.4
22 (木)	麦入りごはん 牛乳 セルフ天丼 (いか・かぼちゃ) 塩こんぶあえ まろやかみそ汁	いか 卵 昆布 油揚げ みそ 豆乳	牛乳	かぼちゃ にんじん にんじん	キャベツ きゅうり 大根 ごぼう	精白米 白麦米 小麦粉 油 こんにゃく	859 24.4 25.2 2.7
23 (金)	カレーピラフ チキンホワイトソース 牛乳 赤ピーマンとブロッコリーのサラダ Xmasケーキ	豚肉 枝豆 卵	脱脂粉乳 牛乳	にんじん 赤ピーマン ブロッコリー	玉ねぎ マッシュルーム エリンギ とうもろこし	精白米 白麦米 小麦粉 マーガリン 油 砂糖 小麦粉 チョコレート 基準エネルギー 830 基準たんぱく質 27.0~41.5 基準脂質 22.8~27.3 基準塩分量 2.5未満	885 33.3 27.1 2.9

※ 12月14日 (水) に予定していた「お弁当の日」は中止となりました。

※ 物資の都合で献立が変更になる場合があります。

※ 1月は10日 (火) から給食が始まります。当番は白衣・帽子を忘れずに持ってきてください。



平均 (kcal)	842
平均 (g)	31.6
平均 (g)	25.3
平均 (g)	2.7

◆ 学校給食の食材 (産地表示) ・放射性物質検査結果について ◆

宇都宮市教育委員会の指導に従い、献立表の裏面に産地情報一覧を掲載しております。今月の食材については産地の確定が使用日直前になるため、事前のお知らせが難しいところです。学校にお問い合わせいただければその時点での情報をお知らせいたしますので、ご協力をお願いします。

11月10日 (木) に11月11日 (金) 使用の米 (宇都宮市産) の放射性物質検査がありました。放射性ヨウ素、放射性セシウムともに基準値以下でした。ご報告させていただきます。



11月分学校給食食材 産地報告

材 料	産 地	材 料	産 地	材 料	産 地	材 料	産 地
米	栃木県宇都宮市	里芋	栃木県	えのきたけ	長野県	牛肉	北海道・千葉県
牛乳	栃木県	かぶ	栃木県	ふなしめじ	福岡県	鶏肉	青森県・北海道
パン (小麦粉)	栃木県宇都宮市	にんじん	栃木県・北海道・千葉県	エリンギ	新潟県	さば	北海道・九州
豚肉	栃木県	パセリ	静岡県	マイタケ	新潟県	ちりめんじゃこ	茨城県
卵	栃木県鹿沼市	白菜	茨城県	ブロッコリー	長野県	鮭	北海道・三陸北部・韓国
みそ (大豆)	栃木県	大根	千葉県	しょうが	高知県	さんま	日本・台湾
もやし	栃木県宇都宮市	ピーマン	茨城県	さつまいも	千葉県	赤魚	アメリカ
ごぼう	栃木県	じゃがいも	北海道	だしの水煮	和歌山県	ベーコン (豚肉)	デンマーク
ねぎ	栃木県	キャベツ	茨城県・群馬県	大豆	北海道	レンズ豆	中国
ほうれん草	栃木県	玉ねぎ	北海道	切干大根	宮崎県	はるさめ	中国
きゅうり	栃木県	チンゲンサイ	静岡県	大手亡豆	北海道	トマト (缶)	イタリア
小松菜	栃木県	にんにく	青森県	むき枝豆	北海道	オリーブオイル	イタリア
にら	栃木県	セロリー	長野県	わかめ	岩手県・宮城県	豆腐 (大豆)	アメリカ・カナダ
しいたけ	栃木県	みかん	福岡県	モロ	宮城県	ホールコーン (缶)	タイ

冬休みを健康に過ごして1月10日 (火) に元気に登校しましょう

1月10日 (火) の献立予定 (物資の都合等により、献立は変更になる場合があります。)



曜 日	献 立 名	1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分量 (g)
10 (火)	麦入りごはん 牛乳 ハヤシライス じゃがいもとブロッコリーのサラダ セノビーゼリー		牛乳 無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	888 25.1 26.7 2.3