

令和3年度

12月給食献立予定表

宇都宮市立旭中学校 回数18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 (水)	麦入りご飯 牛乳 セルフ二色丼 かぶとじゃがいものあられ汁 オレンジ	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 オレンジ	精白米 白麦米 砂糖 じゃがいも でん粉	油	857 36.6 23.1 2.4
2 (木)	麦入りご飯 牛乳 海鮮しゅうまい(2個) 凍り豆腐と野菜の炒め物 磯辺あえ	えび いか 豚肉 鯖立 卵 鶏肉 大豆 凍り豆腐 豚肉 枝豆	牛乳	にんじん ほうれん草	玉ねぎ にんにく 玉ねぎ キャベツ キャベツ	精白米 白麦米 小麦粉 でん粉 砂糖	油	860 30.7 27.3 2.3
3 (金)	麦入りご飯 牛乳 ほっけの文化干し からしあえ 肉じゃが	ほっけ 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	782 29.2 16.2 2.3
6 (月)	五目焼きそば 牛乳 肉入りわんたんスープ チーズドック	豚肉 いか 豚肉 卵	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	にんじん にんじん 小松菜	キャベツ 玉ねぎ キャベツ もやし ねぎ	焼きそば麺 小麦粉 砂糖 小麦粉	サラダ油 ごま油 サラダ油	756 31.8 30.6 4.3
7 (火)	カレーピラフ 牛乳 チキンホワイトソース キャベツとブロッコリーのサラダ ラ・フランスゼリー	豚肉 枝豆	牛乳 脱脂粉乳	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ マッシュルーム エリンギ キャベツ とうもろこし ラフランス	精白米 白麦米 小麦粉 砂糖	バター マーガリン 油	841 30.8 24.0 2.6
8 (水)	麦入りご飯 牛乳 モロの和風マリネ おひたし のっぺい汁	モロ 豚肉 豆腐	牛乳	小松菜 にんじん にんじん	玉ねぎ キャベツ 大根 ごぼう ねぎ	精白米 白麦米 でん粉 砂糖 里芋 でん粉 こんにゃく	油 ごま	774 34.5 17.4 2.5
9 (木)	麦入りご飯 牛乳 ヤンニョムチキン チョレギ風サラダ 卵とわかめのスープ	鶏肉 卵	牛乳	ほうれん草 にんじん	しょうが にんにく キャベツ 玉ねぎ しょうが	精白米 白麦米 砂糖 でん粉 でん粉	油 ごま ごま油 油	881 30.2 31.8 2.9
10 (金)	麦入りご飯 牛乳 いわしのおかか煮 もやしとニラのごまあえ 豚汁	豚肉 豆腐 みそ	牛乳 いわし	にら にんじん にんじん 小松菜	もやし ごぼう 大根	精白米 白麦米 砂糖 でん粉 砂糖 じゃがいも	油 ごま 油	773 32.2 20.0 2.4
13 (月)	ツナトースト 牛乳 牛乳 ミネストローネスープ ゆで野菜サラダ 国産みかんゼリー	まぐろツナ ベーコン	牛乳 脱脂粉乳 牛乳	パセリ にんじん トマト ほうれん草	玉ねぎ マッシュルーム 玉ねぎ セロリ キャベツ とうもろこし みかん	小麦粉 砂糖 小麦粉 砂糖 じゃがいも マカロニ 砂糖	マーガリン サラダ油	784 29.4 27.7 3.3
14 (火)	麦入りご飯 牛乳 白身魚のみそチーズ焼き 即席漬け にらたま汁	メルルーサ みそ 卵 豆腐 みそ	牛乳 チーズ	パセリ にんじん にら	レモン かぶ キャベツ	精白米 白麦米 砂糖 でん粉 砂糖 マーガリン(ノイック)		752 35.7 18.7 2.8
15 (水)	麦入りご飯 牛乳 ホイコウロウ 春巻き 野菜の中華あえ	豚肉 みそ 豚肉	牛乳	にんじん ピーマン にんじん	キャベツ ねぎ にんにく 生姜 筍 きくらげ もやし きゅうり	精白米 白麦米 砂糖 でん粉 小麦粉 砂糖	油 ごま油 ラー油	869 34.3 26.0 2.3
16 (木)	スパゲティ 牛乳 クリームソース 牛乳 海草サラダ スイートポテト	いか えび ベーコン わかめ くきわかめ とさかのり 豆乳	牛乳 牛乳 生クリーム 牛乳	にんじん パセリ にんじん	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし	スパゲティ 小麦粉 さつまいも 砂糖 小麦粉	オリーブオイル 油 マーガリン 油	804 35.9 26.6 2.8

副菜部門
リクエスト1位薬膳小
おすすめ献立汁物部門
リクエスト1位

お話給食

17 (金)	麦入りごはん 牛乳 さばの吹き寄せ煮 豚肉と大根の煮物 青菜とじゃこの炒め物	さば かつお節 豚肉 枝豆 うすら卵	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん 小松菜	大根 ねぎ しょうが	精白米 白麦 砂糖 水あめ 米でん粉 砂糖 でん粉 油 ごま油	872 37.3 27.5 2.3
20 (月)	黒糖揚げパン 牛乳 ポークポトフ 春雨サラダ 栃木県産生乳ヨーグルト	豚肉 ベーコン	牛乳 脱脂粉乳 ヨーグルト	にんじん ブロッコリー にら にんじん	玉ねぎ キャベツ セロリー キャベツ	小麦粉 砂糖 黒砂糖 じゃがいも 春雨 砂糖 ごま ごま油 砂糖	887 31.1 30.8 3.0
21 (火)	麦入りごはん 牛乳 ハヤシライス 野菜のマリネ セノビーゼリー	豚肉	牛乳 脱脂粉乳	にんじん トマト ローリエ にんじん	玉ねぎ エリンギ マッシュルーム 大根 キャベツ きゅうり レモン果汁	精白米 白麦米 小麦粉 バター サラダ油 サラダ油 砂糖	868 24.2 25.5 2.2
22 (水)	麦入りご飯 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 油揚げ みそ 豆乳	牛乳 昆布	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 25.2 26.0 2.6
23 (木)	ツイストはちみつパン 牛乳 牛乳 タンドリーチキン カリフラワーとブロッコリーのサラダ コーンクリームスープ Xmasケーキ (フッパトナイル)	鶏肉 ベーコン 卵	牛乳 脱脂粉乳 牛乳 ヨーグルト	にんにく しょうが ブロッコリー にんじん パセリ	玉ねぎ とうもろこし	小麦粉 砂糖 はちみつ マーガリン 油 マーガリン 砂糖 小麦粉 チョコレート	855 34.8 50.5 3.2
24 (金)	五穀ご飯 牛乳 ポークカレー ほうれん草とキャベツのサラダ ミニフィッシュ	鶏肉 うすら卵	牛乳 脱脂粉乳	にんじん ほうれん草 にんじん	玉ねぎ にんにく キャベツ	精白米 白麦米 ごま じゃがいも 油 油 ごま	830 28.1 21.3 2.8

※ 物資の都合で献立が変更になる場合があります。
 ※ 1月は11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。



基準エネルギー 830	平均 (kcal)	828
基準たんばく質 27.0~41.5	平均 (g)	31.7
基準脂質 22.8~27.3	平均 (g)	26.1
基準塩分量 2.5未満	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11日(木)に11月12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	しめじ	長野県	いわし	北海道・青森県沖太平洋主体
牛乳	栃木県	なめこ	栃木県	エリンギ	新潟県	鮭	北海道・三陸北部・露国
豚肉	栃木県	にら	栃木県	切干大根	宮崎県	鶏肉	岩手県
卵	栃木県鹿沼市	大根	栃木県・千葉県	にんにく	青森県	さくら	東シナ海
みそ(大豆)	栃木県	白菜	茨城県	セロリー	静岡県	いか	南太平洋
もやし	栃木県さくら市	さつまいも	千葉県	ピーマン	青森県	レンズ豆	アメリカ
ほうれん草	栃木県宇都宮市	キャベツ	茨城県	ブロッコリー	熊本県	だけのこ水煮	中国
かんぴょう	栃木県	玉ねぎ	北海道	りんご	山梨県	赤魚	アメリカ
ごぼう	栃木県	にんじん	北海道・千葉県	大福豆	北海道	トマト(缶)	イタリア
小松菜	栃木県宇都宮市	パセリ	長野県	大豆	北海道	アーモンド	アメリカ
ねぎ	栃木県	じゃがいも	北海道	冷凍いんげん	北海道	ごま	グアテマラ
梨	栃木県宇都宮市	しょうが	熊本県	むき枝豆	宮崎県	オレンジ	オーストラリア
しいたけ	栃木県	チンゲン菜	熊本県・茨城県	わかめ	宮城県・岩手県	豆腐(大豆)	アメリカ・カナダ
きゅうり	栃木県	えのきたけ	長野県	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11日(火)に元気に登校しましょう

1月11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) たんばく質(g) 脂質(g) 塩分(g)
11 (火)	麦入りご飯 牛乳 セルフ親子丼 道産子汁 いよかん	鶏肉 卵 枝豆 豚肉 みそ	牛乳 わかめ	にんじん にんじん	玉ねぎ 筍 もやし にんにく とうもろこし 蕪 いよかん	精白米 白麦米 砂糖 じゃがいも	油 バター 油	878 35.7 26.2 2.3