

令和4年度

10月給食献立予定表

宇都宮市立旭中学校 回数17回



10月給食献立予定表 宇都宮市立旭中学校 回数17回		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	2群	3群	4群	5群	6群	
日付	献立名	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	
3 (月)	ココアトースト 牛乳		牛乳 脱脂粉乳			小麦粉 砂糖 ココア はちみつ	マーガリン	838 30.8 36.1 3.0
	マカロニのクリーム煮	鶏肉 枝豆	牛乳 脱脂粉乳	にんじん	マッシュルーム 玉ねぎ	マカロニ	バター	
	海草サラダ		わかめ くきわかめ こんぶ とさかのり	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし		油	
	巨峰ゼリー				ぶどう	砂糖		
4 (火)	麦入りごはん 牛乳		牛乳			精白米 白麦米		807 36.0 18.9 2.5
	豚肉のみそ漬け焼き	豚肉 みそ			しょうが	砂糖	油	
	かんぴょうのごま酢あえ			にんじん	干瓢 キャベツ とうもろこし	砂糖	ごま	
	大根とこんにゃくの炒め物	鶏肉		にんじん さやえんどう	大根	砂糖	油	
5 (水)	米粉パン チョコクリーム 牛乳		脱脂粉乳		いちご	米粉 小麦粉 砂糖 チョコレート	マーガリン	847 33.8 30.5 3.3
	ビーフンカレーソテー	豚肉		ピーマン にんじん	玉ねぎ キャベツ しめじ	ビーフン	油	
	卵とわかめのスープ	卵	わかめ		玉ねぎ しょうが			
	ヨーグルト		ヨーグルト			砂糖		
6 (木)	栗おこわ ごま塩 牛乳		牛乳			精白米 もち米	栗 ごま	811 36.5 19.8 2.8
	いかのフライ	いか 卵				小麦粉 パン粉	油	
	おひたし			にんじん 小松菜	キャベツ			
	なめこ汁	豆腐 みそ			なめこ ねぎ			
7 (金)	牛乳		牛乳					910 32.5 28.1 2.1
	鶏肉のから揚げ	鶏肉			しょうが	でん粉	油	
	いものこ汁	豆腐 みそ		にんじん 小松菜	ねぎ	さといも こんにゃく		
	はちみつレモンゼリー				レモン果汁	はちみつ		
13 (木)	麦入りごはん 牛乳		牛乳			精白米 白麦		875 24.9 21.4 2.9
	ビーフカレー	牛肉	チーズ	にんじん	玉ねぎ にんにく	じゃがいも	油	
	こんにゃくサラダ		わかめ くきわかめ こんぶ とさかのり		キャベツ とうもろこし	こんにゃく	油 ごま	
	セノビーゼリー		寒天 乳		レモン果汁	砂糖		
3年のみ 14 (金)	麦入りごはん 牛乳		牛乳			精白米 白麦米		848 32.0 22.4 2.6
	ハムカツ ポイルキャベツ	ハム 卵			キャベツ		油	
	ひじきと大豆の炒り煮	大豆 油揚げ さつま揚げ	ひじき	にんじん さやいんげん		こんにゃく 砂糖	油	
	オレンジ				オレンジ			
17 (月)	きな粉揚げパン 牛乳	きな粉	牛乳 脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	油	813 32.1 27.1 3.2
	ポークビーンズ	豚肉 大豆	チーズ	にんじん トマト	玉ねぎ	じゃがいも	油	
	春雨サラダ			にんじん	キャベツ きゅうり もやし	春雨 砂糖	ごま油	
	県産生乳ヨーグルト		ヨーグルト			砂糖		
18 (火)	麦入りごはん 牛乳		牛乳			精白米 白麦米		817 35.6 19.5 2.7
	ひき肉と野菜のあんかけ丼	豚肉		にんじん	しょうが たまねぎ ねぎ えのきだけ	でん粉	油 ごま油	
	けんちん汁	豆腐		にんじん 小松菜	ごぼう 大根	じゃがいも こんにゃく	油	
	みかんゼリー				みかん果汁	砂糖		
19 (水)	麦入りごはん 牛乳		牛乳			精白米 白麦米		830 32.4 24.2 2.9
	ハンバーグ	豚肉 鶏肉 牛肉 卵			玉ねぎ	パン粉		
	和風きのこソース			しそ	大根 しめじ えのき まいたけ	砂糖	油	
	小松菜とコーンのソテー			小松菜	とうもろこし		マーガリン	
20 (木)	豆腐入りかきたま汁	豆腐 卵		にんじん ほうれん草	玉ねぎ	でん粉		866 31.7 29.1 2.7
	麦入りごはん 牛乳		牛乳			精白米 白麦米		
	さばのみそ煮	みそ さば				砂糖		
	野菜の即席漬け			にんじん かぶの葉	かぶ キャベツ			
	吉野汁	鶏肉 油揚げ		にんじん 小松菜	大根 ねぎ	里芋 でん粉		

21 (金)	麦入りごはん 牛乳 揚げぎょうざ(2個) マーボー豆腐 ナムル	鶏肉 豚肉 豆腐 豚肉 みそ	牛乳	にら にんじん にら にんじん	キャベツ 玉ねぎ 生姜 にんにく 生姜 玉ねぎ ねぎ 葱 キャベツ もやし	精白米 白麦米 小麦粉 砂糖 砂糖 でんぷん ごま ごま油	920 32.6 30.4 2.4	
24 (月)	五目焼きそば 牛乳 トックスープ チーズドック	豚肉 いかなる 鶏肉 卵 卵	にんじん にんじん チンゲンサイ チーズ 脱脂粉乳	キャベツ 玉ねぎ ねぎ	焼きそば麺 トック 砂糖 小麦粉	油 ごま油	780 35.4 29.5 4.1	
25 (火)	麦入りごはん 牛乳 ホッケの文化干し 生揚げの辛味炒め 磯辺あえ	ホッケ 生揚げ 豚肉	牛乳	にんじん ほうれん草	えのき ねぎ しょうが キャベツ	砂糖 でん粉 ごま油	790 32.3 25.2 1.8	
26 (水)	まいだけごはん 牛乳 厚焼卵 青菜の煮びたし じゃがいもとわかめのみそ汁	油揚げ 枝豆 卵 油揚げ みそ	牛乳 牛乳 わかめ	にんじん 小松菜 ねぎ	まいだけ 砂糖 こんにゃく 砂糖 でん粉 じゃがいも	油	752 28.3 19.5 3.3	
27 (木)	麦入りごはん 牛乳 鮭とチーズのソフトカツ 小袋リース もやしとニラのごまあえ 里芋の中華煮	鮭 鶏肉 豚肉	牛乳 チーズ 玉ねぎ にら にんじん にんじん	たまねぎ マッシュルーム もやし しょうが にんにく	精白米 白麦米 小麦粉 でん粉 パン粉 砂糖 砂糖 里芋 こんにゃく 砂糖	油 ごま 油 ごま油	893 28.0 26.7 2.5	
28 (金)	 (給食はありません)							
31 (月)	スパゲティナポリタン 牛乳 チキンスープ かぼちゃマフィン	牛肉 ハム 鶏肉 卵	チーズ 牛乳	にんじん トマト ビーマン にんじん かぼちゃ	たまねぎ マッシュルーム 玉ねぎ キャベツ にんにく	スパゲティ じゃがいも 砂糖 小麦粉	油 油 油	752 33.3 29.5 3.7

※ 物資の都合で献立が変更になる場合があります。

※ 7日(金)はお弁当(おにぎり)の日になります。忘れずに持ってきてください。

※ 14日(金)は宇河新入大会のため、1・2年生の給食はありません。



基準エネルギー 830	平均(ckal)	832
基準たんぱく質 27.0~41.5	平均(g)	32.2
基準脂質 22.8~27.3	平均(g)	25.7
基準塩分量 2.5未満	平均(g)	2.80

◆ 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。

9月15日(木)に9月16日(金)使用のトマト(福島県産)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。

8・9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	にがうり	栃木県	大根	青森県	いわし	千葉・茨城・北海道
牛乳	栃木県	ごぼう	栃木県	パセリ	長野県	モロ	宮城県
パン(小麦粉)	栃木県宇都宮市	小松菜	栃木県	しめじ	福岡県	黄・赤ビーマン	韓国
豚肉	栃木県	とうがん	愛知県	エリンギ	長野県・新潟県	いか	南太平洋・リ・パル
卵	栃木県鹿沼市	キャベツ	群馬県	まいだけ	新潟県	スケソウダラ	アラスカ・ロシア
みそ(大豆)	栃木県	玉ねぎ	北海道	ビーマン	茨城県	さんま	台湾
ヤシオマス	栃木県	にんじん	北海道	冷凍小松菜	九州	ししゃも	タイ
きゅうり	栃木県	セロリー	長野県	さやいんげん	北海道	かぼちゃ	ニュージーランド・アメリカ・日本
ほうれん草	栃木県	じゃがいも	北海道	切干大根	宮崎県	ひじき	韓国
かんぴょう	栃木県	しょうが	高知県	昆布	北海道	トック	韓国
にら	栃木県	トマト	福島県	大豆	北海道	トマト(缶)	イタリア
もやし	栃木県	にんにく	青森県	冷凍みかん	九州	とうもろこし(缶)	タイ
ねぎ	栃木県・青森県	チンゲンサイ	静岡県	たけのこ	九州	オリーブオイル	イタリア
さといも	栃木県	レタス	長野県	鶏肉	岩手県		

