

令和4年度

1月給食献立予定表

宇都宮市立旭中学校 回数16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	
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	豚肉	牛乳	にんじん トマト にんじん ブロッコリー	玉ねぎ マッシュルーム レモン果汁	精白米 白麦米 小麦粉 じゃがいも 砂糖	バター 油 油 ごま	856 26.1 22.9 2.3
11 (水)	麦入りごはん 牛乳 焼きとり風あえもの いものこ汁 味付きのり ぼんかん	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん にんじん 小松菜	ねぎ しょうが 大根	小麦粉 砂糖 里芋 こんにゃく	油	812 40.4 17.5 2.8
12 (木)	麦入りごはん 牛乳 さわらの照り焼き ごまあえ じゃがいもとわかめのみそ汁	さわら	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ 玉ねぎ	精白米 白麦米 砂糖 砂糖 じゃがいも	ごま	749 31.5 16.1 2.2
13 (金)	麦入りごはん 牛乳 セルフピビンバ丼 豆腐の中華スープ アロエヨーグルト	豚肉	牛乳	ほうれん草 にんじん	もやし にんにく	精白米 白麦米 砂糖 でん粉 砂糖	ごま ごま油 ごま油	835 39.1 23.7 2.6
16 (月)	ミルクコッパパン 牛乳 フルーツクリームサンド チキンピカタ 野菜スープ	豚肉 卵	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム 牛乳	チーズ	みかん もも パイナップル	小麦粉 砂糖 砂糖 砂糖	油	857 40.0 30.6 3.3
17 (火)	発芽玄米入りごはん 牛乳 さばのカレー風味揚げ 小袋チップ こんぴら 小松菜と切干大根の磯辺和え	さば 鶏肉 さつま揚げ	牛乳	昆布 にんじん	ごぼう	精白米 発芽玄米 小麦粉 砂糖 こんにゃく	油 油 ごま	903 36.4 28.6 2.8
18 (水)	麦入りごはん 牛乳 和風おろしハンバーグ ほうれん草とベーコンのソテー なめこ汁	豚肉 鶏肉 牛肉 卵	牛乳	ベーコン	大根 玉ねぎ にんにく	精白米 白麦米 パン粉	マーガリン	827 33.6 26.3 3.2
19 (木)	麦入りごはん 牛乳 セルフ中華丼 わかめスープ フルーツ杏仁風プリン	豚肉 いか なると 枝豆	牛乳	わかめ	にんじん ピーマン にんじん	キャベツ 玉ねぎ たけのこ 生姜 ねぎ	砂糖 でん粉 春雨 ごま ごま油	764 31.4 16.1 2.6
20 (金)	麦入りごはん 牛乳 ブルコギ風炒め物 白菜スープ 韓国のり ぼんかん	牛肉 鶏肉	牛乳	のり	にら にんじん にんじん 小松菜	精白米 白麦米 砂糖	ごま ごま油 ごま油 ごま油	786 28.7 21.7 2.4
給食週間 23 (月)	キャラメル揚げパン 牛乳 プレーンオムレツ キャベツとブロッコリーのソテー ポテトスープ	卵 ベーコン	牛乳 脱脂粉乳	ブロッコリー	キャベツ	小麦粉 砂糖 キャラメル 砂糖 でん粉	油 油	818 28.5 33.3 3.4

24 (火)	麦入りごはん 牛乳		牛乳			精白米 白麦米		858 19.8 22.7 2.9
	エッグカレー	豚肉 うすら卵	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 ぐきわかめ 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	
	みかんゼリー				みかん	砂糖		
25 (水)	麦入りごはん 牛乳		牛乳			精白米 白麦		850 24.9 22.7 2.4
	里芋のコロッケ	豚肉 みそ			玉ねぎ じゃがいも	里芋 パン粉 さとう	油	
	もやしとニラのごまあえ			にら にんじん	もやし	砂糖	ごま	
	かんぴょうの卵とじ汁	卵 みそ		にんじん 小松菜	かんぴょう ねぎ			
26 (木)	ちゃんぽん麺 牛乳	卵 豚肉 いか	牛乳	にんじん	ねぎ しょうが キャベツ 玉ねぎ しいたけ にんにく	中華麺	油	805 37.0 26.4 3.0
	ポークしゅうまい	豚肉			しょうが 玉ねぎ	パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉		
	野菜の中華あえ			にんじん	もやし きゅうり	砂糖	ラー油	
	マーラーカオ	卵				小麦粉 砂糖		
27 (金)	麦入りごはん 牛乳		牛乳			精白米 白麦米		752 33.7 19.7 1.8
	赤魚の粕漬焼き	アラスカメヌケ						
	からしあえ			にんじん 小松菜	白菜 もやし		ごま	
30 (月)	生揚げと野菜の煮つけ	生揚げ 枝豆		にんじん	たまねぎ 生姜 たけのこ	砂糖 でん粉	油	853 28.1 30.0 3.1
	黒ロールパン ｲﾝｼﾞ & マーガリ		牛乳 脱脂粉乳			小麦粉 黒砂糖 シヤム	マーガリン	
	牛乳		牛乳					
	パンネアラビアータ	ベーコン		トマト パツル とうがらし	にんにく	パスタ	オリーブオイル	
31 (火)	ブロccoliーとコーンのサラダ			ブロccoliー	とうもろこし		油	818 29.6 27.3 2.4
	チキンスープ	鶏肉		にんじん	玉ねぎ キャベツ にんにく	じゃがいも	油	
	レモンカスタードタルト	卵			レモン	小麦粉 水あめ 砂糖	マーガリン 油	
中央小 おすすり	麦入りごはん 牛乳		牛乳			精白米 白麦米		818 29.6 27.3 2.4
	鶏肉のから揚げ	鶏肉			しょうが	でん粉	油	
	ほうれん草と白菜のおひたし	かつお節		にんじん ほうれん草	白菜			
	けんちん汁			にんじん 小松菜	ごぼう 大根	里芋 こんにゃく	油	

※ 物資の都合で献立が変更になる場合があります。
 ※ 献立名を横に見ていくと料理の中身がわかります。



基準エネルギー	830	平均 (kcal)	820
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)	23.9
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が、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。

12月8日（木）に12月9日（金）使用のねぎ（栃木県産）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。

12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	しいたけ	栃木県	みかん	和歌山県	赤ピーマン	韓国
牛乳	栃木県	ねぎ	栃木県	セロリー	静岡県	いか	チリ・ペルー
パン（小麦粉）	栃木県宇都宮市	さといも	栃木県	大根	神奈川県・千葉県	銀だら	アメリカ・カナダ
豚肉	栃木県	ごぼう	栃木県	ピーマン	茨城県	冷凍ブロccoliー	エクアドル
卵	栃木県	きゅうり	栃木県・宮崎県	しょうが	高知県	鮭	アメリカ・ロシア
みそ（大豆）	栃木県	ブロccoliー	愛知県	冷凍小松菜	九州	メルルーサ	南米
もやし	栃木県宇都宮市	玉ねぎ	北海道	大豆	北海道	ごま	日本・オーストラリア
キャベツ	栃木県	にんじん	千葉県	わかめ	岩手県・宮城県	トマト（缶）	イタリア
にら	栃木県	じゃがいも	北海道	牛肉	日本	アーモンド	アメリカ
ほうれん草	栃木県	白菜	茨城県	鶏肉	岩手県	豆腐・油揚げ（大豆）	アメリカ・カナダ
かぶ	栃木県	パセリ	茨城県	いわし	三重県	ホールコーン（缶）	タイ

