

令和3年度

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)
日付	献立名	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 (金)	麦入りご飯 牛乳 ハムカツ ポイルキャベツ ひじきと大豆の炒り煮 オレンジ	ハム 卵 大豆 豚肉 さつま揚げ 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん	キャベツ オレンジ	精白米 白麦米 こんにゃく 砂糖	油	848 32.0 22.4 2.63
4 (月)	スパゲティナポリタン 牛乳 チキンスープ たまごドーナツ	豚肉 ハム 鶏肉 卵	チーズ 牛乳	にんじん トマト ピーマン にんじん	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	799 34.7 30.3 3.96
5 (火)	麦入りご飯 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	油 ごま油 ごま ごま油	901 32.3 30.3 2.40
6 (水)	麦入り米飯 牛乳 ひき肉と野菜のあんかけ丼 厚焼卵 青菜の煮浸し	豚肉 卵 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが たまねぎ ねぎ えのきだけ	精白米 白麦米 でん粉 砂糖 でん粉	油 ごま油 油	798 32.8 20.7 2.11
7 (木)	麦入りご飯 牛乳 焼きししゃも (2本) 生揚げの辛味炒め 磯辺あえ	生揚げ 豚肉	牛乳 ししゃも	にんじん ほうれん草	えのき ねぎ しょうが キャベツ	精白米 白麦米 砂糖 でん粉	ごま油	790 32.3 25.2 1.81
8 (金)	牛乳 鶏肉のから揚げ お弁当の日 いものこ汁 (おにぎりを忘れずに！) はちみつレモンゼリー	鶏肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが ねぎ レモン果汁	でん粉 さといも こんにゃく はちみつ	油	914 32.9 28.3 2.27
14 (木)	麦入りご飯 牛乳 ポークカレー こんにゃくサラダ セノビーゼリー	豚肉 わかめ くきわかめ こんぶ とさかのり	牛乳 チーズ	にんじん	玉ねぎ にんにく キャベツ とうもろこし レモン果汁	精白米 白麦 じゃがいも こんにゃく 砂糖	サラダ油 サラダ油 ごま	875 25.0 21.4 2.98
15 (金)	栗おこわ ごま塩 牛乳 いかのフライ 十三夜メニュー おひたし かんぴょうの卵とじ汁	いか 卵 卵 みそ	牛乳	にんじん 小松菜 ほうれん草	キャベツ 玉ねぎ かんぴょう ねぎ	精白米 もち米 小麦粉 パン粉	栗 ごま 油	806 35.1 19.3 2.49
18 (月)	ココアトースト 牛乳 マカロニのクリーム煮 海草サラダ	鶏肉 枝豆 わかめ くきわかめ こんぶ とさかのり	牛乳 脱脂粉乳 牛乳 脱脂粉乳	にんじん にんじん	マッシュルーム 玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	小麦粉 砂糖 ココア はちみつ マカロニ	マーガリン バター 油	861 31.5 36.5 3.11
19 (火)	麦入りご飯 牛乳 鶏肉とカシューナッツの炒め物 茎わかめのスープ さけばっぱ オレンジ	鶏肉 鮭	牛乳 茎わかめ	にんじん ピーマン にんじん	玉ねぎ しいたけ しょうが キャベツ 葱 もやし オレンジ	精白米 白麦米 でん粉	油 カシューナッツ ごま油 ごま	856 28.1 29.3 2.77
20 (水)	麦入りご飯 牛乳 ハンバーグ 和風きのこソース 豆腐入りかきたま汁 梨	豚肉 鶏肉 牛肉 卵 豆腐 卵	牛乳	しそ にんじん 小松菜	玉ねぎ 大根 しめじ えのき まいたけ 玉ねぎ 梨	精白米 白麦米 パン粉 砂糖	油	844 32.6 24.5 2.70

21 (木)	米粉パン とちおとめジャム 牛乳 ビーフンカレーソテー 肉入りわんたんスープ ヨーグルト		脱脂粉乳		いちご	米粉 小麦粉 砂糖	マーガリン	846 35.1 24.6 3.68
		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	
		豚肉		にんじん 小松菜	キャベツ もやし ねぎ	小麦粉	ごま油	
22 (金)	麦入りご飯 牛乳 さばのみそ煮 野菜の即席漬け けんちん汁		ヨーグルト			砂糖		838 29.9 27.2 2.53
			牛乳			精白米 白麦米		
		みそ さば				砂糖		
25 (月)	チーズカレー揚げパン 牛乳 五目焼きそば エビボールスープ アセロラゼリー		牛乳 チーズ 脱脂粉乳			小麦粉 砂糖		807 31.9 27.1 4.16
		豚肉 いか なると		にんじん	キャベツ 玉ねぎ	焼きそば麺	油	
		えび		ほうれん草 にんじん	玉ねぎ			
26 (火)	麦入りご飯 牛乳 鶏肉の漬けこみ焼き からしあえ まろやか味噌汁		牛乳			精白米 白麦米		786 34.4 24.6 2.40
		鶏肉		にんじん	ねぎ	砂糖	ごま	
				ほうれん草 にんじん	キャベツ			
27 (水)		豆乳 みそ 油揚げ		にんじん	大根 ごぼう ねぎ	こんにゃく		
28 (木)	麦入りご飯 牛乳 白身魚チーズフライ 小袋ソース もやしとニラのごまあえ 里芋の中華煮		牛乳			精白米 白麦米		865 32.5 22.1 2.38
		メルルーサ 卵	チーズ			小麦粉 パン粉	油	
				にら にんじん	もやし	砂糖	ごま	
29 (金)	まいだけご飯 牛乳 野菜いろいろ肉団子（2個） 小松菜とコーンのソテー 吉野汁	豚肉		にんじん	しょうが にんにく	里芋 砂糖	こんにゃく 油 ごま油	751 27.9 20.0 3.09
		油揚げ 枝豆	牛乳	にんじん	まいだけ	精白米 白麦米 砂糖 こんにゃく		
		鶏肉 豚肉 枝豆		にんじん トマト	玉ねぎ キャベツ ねぎ 生薑 りんご	砂糖 でん粉	ごま	
29 (金)	まいだけご飯 牛乳 野菜いろいろ肉団子（2個） 小松菜とコーンのソテー 吉野汁			小松菜	とうもろこし		バター	
		鶏肉 油揚げ		にんじん	大根 ねぎ	里芋 でん粉		

※ 物資の都合で献立が変更になる場合があります。
※ 8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。



基準エネルギー 830	平均 (ckal)	834
基準たんぱく質 27.0~41.5	平均 (g)	31.8
基準脂質 22.8~27.3	平均 (g)	25.5
基準塩分量 2.5未満	平均 (g)	2.79

◆ 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16日（木）に9月17日（水）使用のチンゲンサイ（茨城県産）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	里芋	栃木県	パプリカ	千葉県・オランダ	鶏肉	北海道・鳥取・岩手
牛乳	栃木県	ほうれん草	栃木県	パセリ	長野県	わかめ	岩手県・宮城県
豚肉	栃木県	キャベツ	栃木県・群馬県	とうがん	神奈川県	モロ	宮城県
卵	栃木県鹿沼市	大根	青森県	チンゲンサイ	茨城県	さば	北海道・九州
みそ（大豆）	栃木県	ゴーヤ	群馬県	しめじ	長野県	さんま	台湾
ごぼう	栃木県	にんじん	北海道	エリンギ	長野県	いわし	北海道・青森県沖太平洋主体
トマト	栃木県	玉ねぎ	北海道	まいだけ	長野県	トック	韓国
きゅうり	栃木県	じゃがいも	茨城県・北海道	切干大根	宮崎県	いか	南太平洋
もやし	栃木県宇都宮市	にんにく	青森県	えのきたけ	長野県	ごま	グアテマラ
小松菜	栃木県	ブロッコリー	北海道	冷凍ほうれん草	宮崎県	ひじき	韓国
にら	栃木県	しょうが	高知県	冷凍さやいんげん	北海道	トマト（缶）	イタリア
ねぎ	栃木県	セロリー	長野県	冷凍むぎ枝豆	北海道	とうもろこし（缶）	タイ
かんぴょう	栃木県	ピーマン	長野県・福島県	大豆	北海道	オリーブオイル	イタリア

