

令和3年度

1月給食献立予定表

宇都宮市立旭中学校 回数15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	
11 (火)	麦入りご飯 牛乳		牛乳			精白米 白麦米		879 35.7 26.2 2.4
	セルフ親子丼	鶏肉 卵 枝豆		にんじん	玉ねぎ 筍	砂糖	油	
	道産子汁	豚肉 みそ	わかめ	にんじん	もやし にんにく とうもろこし 葱	じゃがいも	バター 油	
	いよかん				いよかん			
12 (水)	発芽玄米入りごはん 牛乳		牛乳			精白米 発芽玄米		807 33.0 20.6 2.8
	モロのカレー風味揚げ 小袋7チャップ	モロ				でん粉	油	
	こんぴら	鶏肉 さつま揚げ	昆布	にんじん	ごぼう	砂糖 こんにゃく	油	
	切干大根と青菜の磯辺和え		のり	ほうれん草	切干大根 キャベツ			
13 (木)	ちゃんぽん麺 牛乳	豚肉 いか	牛乳	にんじん	もやし ねぎ 生薑 キャベツ 玉ねぎ しいたけ にんにく	中華種	油	776 37.3 25.7 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	
	原宿ドック(ココアバナナ)	卵	脱脂粉乳		バナナ	砂糖 小麦粉	油 ココア	
14 (金)	麦入りご飯 牛乳		牛乳			精白米 白麦米		824 29.6 23.5 2.4
	ちくわの二色揚げ	ちくわ 卵	のり			小麦粉	油	
	大根おろし				大根			
	生揚げと野菜の煮つけ	生揚げ 枝豆		にんじん	たまねぎ 筍 しょうが	砂糖 でん粉	油	
17 (月)	コッパン 牛乳		牛乳 脱脂粉乳			小麦粉 砂糖		856 39.7 30.3 3.2
	フルーツクリームサンド		生クリーム 牛乳		みかん もも パイナップル	砂糖		
	チキンピカタ 7チャップ リース	豚肉 卵	チーズ			砂糖	油	
	野菜スープ	ベーコン		にんじん 小松菜	キャベツ 玉ねぎ もやし			
18 (火)	麦入りご飯 牛乳		牛乳			精白米 白麦米		777 27.1 18.9 2.7
	ハンバーグ宮のたれ風味	豚肉 鶏肉 牛肉 卵	脱脂粉乳	にんじん	玉ねぎ にんにく	パン粉	油	
	ごまあえ		のり	ごまつな にんじん	キャベツ		ごま	
	じゃがいもとわかめのみそ汁	みそ	わかめ	ほうれん草	玉ねぎ	じゃがいも		
19 (水)	チャーシュー炒飯 牛乳	豚肉	牛乳	ピーマン にんじん	にんにく しょうが ねぎ	精白米 白麦米	油	807 32.2 24.2 3.1
	炒り卵	卵				砂糖	油	
	坦々春雨スープ	鶏肉		にんじん には	えのき しめじ ねぎ もやし		ごま	
	フルーツ杏仁風プリン	豆乳			もも あんず	水あめ		
20 (木)	麦入りご飯 牛乳		牛乳			精白米 白麦米		803 31.4 24.9 2.3
	鶏肉の利久揚げ	鶏肉				砂糖 でん粉	ごま 油	
	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		
21 (金)	黒パン 牛乳		牛乳 脱脂粉乳			小麦粉 黒砂糖	マーガリン	801 39.1 23.8 3.8
	白身魚のチーズ焼き	ホキ	チーズ		玉ねぎ マッシュルーム			
	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 とうもろこし		油	
	大豆入りミネストローネスープ	大豆 ベーコン		にんじん トマト	玉ねぎ セロリー	じゃがいも マカロニ		

中央小
おすすめ献立

給食週間 24 (月)	はちみつトースト 牛乳		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖 はちみつ	マーガリン	871 29.7 33.6 2.9
	牛乳		牛乳					
	ハンガリアシチュー	豚肉		にんじん	玉ねぎ	じゃがいも	油	
	ブロッコリーのサラダ			ブロッコリー にんじん	とうもろこし		油	
	いちごプリン		牛乳 寒天		いちご	砂糖 水あめ		
25 (火)	麦入りご飯 牛乳		牛乳			精白米 白麦米		794 36.2 20.5 2.1
	いわしのおかか煮		いわし			砂糖 でん粉	油	
	豚肉と大根の煮物	豚肉 うすら卵 枝豆		にんじん	大根 ねぎ しょうが	砂糖	油	
	青菜とじゃこの炒め物		ちりめんじゃこ	小松菜			ごま油	
26 (水)	麦入りごはん 牛乳		牛乳			精白米 白麦		871 26.1 23.7 2.3
	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	卵 みそ		小松菜 にんじん	かんぴょう ねぎ			
	ゆずゼリー				ゆず果汁	砂糖		
27 (木)	麦入りごはん 牛乳		牛乳			小麦粉		840 41.8 18.5 2.8
	焼きとり風あえもの	鶏肉 豚肉		にんじん	ねぎ しょうが	砂糖	油	
	いものこ汁	豆乳 みそ		小松菜 にんじん	大根 ごぼう ねぎ	里芋 こんにゃく		
	味付きのり		のり					
	ぼんかん				ぼんかん			
28 (金)	麦入りごはん 牛乳		牛乳			精白米 白麦米		868 30.9 22.7 2.6
	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	
	アーモンド入りサラダ			ほうれん草 にんじん	キャベツ	アーモンド	油	
	ミニフィッシュ		カタクチイワシ				ごま	
31 (月)	ピザトースト	ソーセージ	チーズ 脱脂粉乳	ピーマン	玉ねぎ エリンギ	小麦粉 砂糖		836 30.1 26.0 3.1
	牛乳		牛乳					
	ポテトスープ	ベーコン		にんじん パセリ	玉ねぎ とうもろこし		油	
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト		みかん パイン 桃 ナタデココ	砂糖		

※ 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)	827
基準たんぱく質 27.0~41.5	平均 (g)	33.3
基準脂質 22.8~27.3	平均 (g)	24.2
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6日（月）に12月7日（火）使用のブロッコリー（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	さといも	栃木県宇都宮市	白菜	茨城県	いか	南太平洋
牛乳	栃木県	ごぼう	栃木県	しょうが	高知県	メルルーサ	南米
豚肉	栃木県	小松菜	栃木県	セロリー	静岡県	ホック	アメリカ
卵	栃木県鹿沼市	にら	栃木県	パセリ	千葉県	エビ	インド・パキスタン
みそ（大豆）	栃木県	きゅうり	栃木県	ピーマン	茨城県	さば	ノルウェー・北欧
もやし	栃木県	大根	栃木県・千葉県	しめじ	長野県	ごま	グアテマラ
しいたけ	栃木県	にんじん	栃木県・千葉県	むき枝豆（冷凍）	宮城県	オレンジ	オーストラリア
かぶ	栃木県	キャベツ	栃木県・愛知県	鶏肉	岩手・北海道・宮崎	豆腐（大豆）	アメリカ・カナダ
ブロッコリー	栃木県	玉ねぎ	北海道	モロ	宮城県	ホールコーン（缶）	タイ
ほうれん草	栃木県	にんにく	青森県	わかめ	宮城県		
ねぎ	栃木県	じゃがいも	北海道	かぼちゃ	ニュージーランド・韓国・日本		

