

令和3年度

11月給食献立予定表

宇都宮市立旭中学校 回数20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	2群	3群	4群	5群	6群	
1 (月)	ツイストはちみつパン 牛乳 さつまいものシチュー ゆで野菜サラダ オレンジ	たんぱく質 豚肉	無機質 牛乳 脱脂粉乳 牛乳 生クリーム チーズ 脱脂粉乳	カロテン にんじん パセリ ほうれん草	ビタミンC キャベツ 玉ねぎ キャベツ もやし とうもろこし オレンジ	炭水化物 小麦粉 砂糖 はちみつ さつまいも	脂質 マーガリン バター 油	795 30.6 20.4 2.5
2 (火)	麦入りご飯 牛乳 赤魚の粕漬焼き ごまあえ 田舎汁		牛乳 アラスカメヌケ	小松菜 にんじん にんじん	キャベツ かんぴょう ごぼう ねぎ	精白米 白麦米 砂糖 こんにゃく じゃがいも	ごま	753 32.2 16.8 2.2
4 (木)	麦入りご飯 牛乳 セルフ親子丼 磯辺あえ なめこ汁		牛乳 鶏肉 卵 枝豆 のり 豆腐 みそ	にんじん ほうれん草	玉ねぎ 菊 キャベツ なめこ ねぎ	精白米 白麦米 砂糖 油		809 35.9 24.6 2.8
5 (金)	麦入りご飯 牛乳 焼きにらまんじゅう (2個) チャーシュー豆腐 卵とわかめのスープ	豚肉 生揚げ 豚肉 みそ 卵	牛乳 わかめ	にら チンゲンサイ にんじん	キャベツ ねぎ 生姜 にんにく 玉ねぎ もやし しいたけ 生姜 玉ねぎ しょうが	精白米 白麦米 小麦粉 じゃがいも 砂糖 でん粉	油 油	831 32.1 23.5 3.0
8 (月)	ごまきな粉揚げパン 牛乳 ポークビーンズ 春雨サラダ ミニフィッシュ	きな粉 豚肉 大豆	脱脂粉乳 チーズ	にんじん トマト にら にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり もやし	小麦粉 砂糖 じゃがいも 春雨 砂糖	ごま 油 ごま油 ごま	866 34.9 28.8 3.4
9 (火)	きのこご飯 牛乳 厚焼卵 さつまいも入りきんぴら 白菜の漬物	鶏肉 油揚げ 枝豆 卵 豚肉 さつま揚げ	牛乳	にんじん にんじん	しめじ えのき まいたけ ごぼう 大根 白菜 きゅうり	精白米 白麦米 砂糖 こんにゃく 砂糖 でん粉 さつまいも 砂糖	油 油 油 ごま油 ごま	790 28.8 24.2 2.8
10 (水)	ご飯 牛乳 モロのから揚げ 切干大根のポン酢あえ 鬼怒の船頭鍋 梨	モロ 鮭 豆腐 みそ 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草 にんじん にんじん	しょうが 切干大根 白菜 ねぎ 大根 ごぼう 椎茸 梨	精白米 でん粉 油 ごま油	油 ごま油 ごま	847 35.1 21.3 2.6
11 (木)	ビスキュイパン 牛乳 トマトミートオムレツ 野菜スープ 小松菜とコーンのソテー	卵 卵 鶏肉 ベーコン	牛乳 脱脂粉乳	トマト にんじん 小松菜	玉ねぎ 玉ねぎ もやし キャベツ とうもろこし	米粉 ジャム 小麦粉 砂糖 でん粉	バター マーガリン アーモンド 油 マーガリン	828 32.0 34.9 3.2
12 (金)	麦入りご飯 牛乳 ハンバーグ宮のたれ風味 青菜の煮びたし 豆腐入りかきたま汁	豚肉 鶏肉 牛肉 卵 油揚げ 豆腐 卵	牛乳 脱脂粉乳	にんじん 小松菜 にんじん	玉ねぎ にんにく キャベツ とうもろこし 玉ねぎ ねぎ	精白米 白麦米 パン粉 でん粉	油	817 33.4 20.3 2.7
15 (月)	黒ロールパン 牛乳 かんぴょう入り功のクリーム煮 ゆで野菜サラダ オレンジ	鶏肉 枝豆	牛乳 脱脂粉乳 牛乳 脱脂粉乳	にんじん ほうれん草	かんぴょう 玉ねぎ マカロニ キャベツ とうもろこし オレンジ	小麦粉 黒砂糖 マカロニ	マーガリン バター 油	827 33.6 25.0 2.7
16 (火)	ジャンバラヤ 牛乳 ジャークチキン キャベツのスープ 栃木県産生乳ヨーグルト	ウインナー 鶏肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	トマト ビーマン にんじん	玉ねぎ セロリー にんにく キャベツ 玉ねぎ	精白米 白麦米 砂糖	サラダ油 オリーブオイル	788 34.0 28.2 4.0
17 (水)	麦入りご飯 牛乳 さわらのみそ焼き 大豆もやしのキムチあえ 大根の中華煮	さわら みそ 豚肉	牛乳	にら にんじん	大豆もやし もやし 大根 しょうが にんにく	精白米 白麦米 里芋 砂糖 こんにゃく	ごま油	793 33.4 20.5 2.3



18 (木)	麦入りご飯 牛乳		牛乳			小麦粉		893
	鶏肉と大豆のみそ炒め	鶏肉 大豆 みそ		にんじん さやいんげん	筍 しいたけ	でん粉 砂糖	油	35.3
	けんちん汁	豆腐		小松菜 にんじん	大根 ごぼう	里芋 こんにゃく	油	30.0
	さげばっば	鮭					ごま	2.5
19 (金)	麦入りご飯 牛乳		牛乳			精白米 白麦米		876
	ひき肉と豆のカレー	鶏肉 豚肉 大福豆 レンズ豆		トマト にんじん	玉ねぎ にんにく		油	30.5
	アーモンド入りサラダ			ほうれん草	キャベツ とうもろこし		アーモンド 油	20.5
	りんご				りんご			2.5
22 (月)	スパゲティ 牛乳		牛乳	パセリ		スパゲティ	オリーブオイル	772
	秋の香りのミートソース	鶏肉 豚肉 チーズ		にんじん トマト	玉葱 生姜 コンブ EPO イタ マツタケ	小麦粉 砂糖	マーガリン 油	32.2
	キャベツとブロッコリーのサラダ			ブロッコリー にんじん	キャベツ		油	24.7
	お米のムース	卵	生クリーム			米粉 砂糖		2.7
24 (水)	麦入りご飯 牛乳		牛乳			精白米 白麦米		832
	メンチカツ	豚肉			玉ねぎ	でん粉 パン粉	油	23.6
	野菜の即席漬け			にんじん	キャベツ かぶ			26.8
	チンゲンサイと豆腐のスープ	豆腐	わかめ	チンゲンサイ にんじん	玉ねぎ			2.8
25 (木)	麦入りご飯 牛乳		牛乳			精白米 白麦米		854
	いわしの梅じょうゆ煮		いわし		梅	砂糖 でん粉	油	38.1
	おひたし			にんじん ほうれん草	キャベツ		ごま	24.8
	炒り豆腐	豆腐 豚肉 枝豆		にんじん	しいたけ 玉ねぎ	砂糖	サラダ油	2.3
26 (金)	麦入りご飯 牛乳		牛乳			精白米 白麦米		798
	セルフ中華丼	豚肉 いか 枝豆		にんじん ピーマン	キャベツ 玉ねぎ たけのこ 生姜	砂糖 でん粉	サラダ油	31.3
	わかめスープ		わかめ	にんじん	ねぎ	春雨	ごま油	16.1
	巨峰ゼリー				ぶどう果汁	砂糖		2.5
29 (月)	米粉パン チルドチョコ		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖 チョコクリーム	マーガリン	867
	和風きのこスパゲティ	鶏肉 ベーコン		パセリ	玉葱 EPO 舞茸 生姜 しめじ たもぎ菜 コンブ	スパゲティ	オリーブオイル	35.6
	牛乳		牛乳					31.1
	洋風卵スープ	ハム 卵		にんじん 小松菜	玉ねぎ	じゃがいも でん粉		3.5
30 (火)	わかめご飯 牛乳		わかめ 牛乳			精白米 白麦米		756
	おでん	ちくわ さつま揚げ うすら卵 いか がんもどき	昆布	にんじん	大根	里いち こんにゃく		29.4
	からしあえ			ほうれん草 にんじん	もやし 白菜		ごま	15.9
	みかん				みかん			3.0

※ 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)	819
基準たんぱく質 27.0~41.5	平均 (g)	32.5
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)	2.80

◆ 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。

10月18日（月）に10月19日（火）使用の にんじん（北海道産）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。

10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	もち米	栃木県さくら市	にんにく	青森県	メルルーサ	南米
牛乳	栃木県	ごぼう	栃木県	ピーマン	茨城県	ささげ	中国
豚肉	栃木県	しいたけ	栃木県	しょうが	高知県	むき栗	中国
卵	栃木県鹿沼市	きゅうり	栃木県	えのきだけ	長野県	ししゃも	欧州
にら	栃木県	大根	栃木県	しめじ	長野県	たけのこ水煮	中国
ねぎ	栃木県	梨	栃木県	まいたけ	新潟県	オレンジ	アメリカ・カナダ
もやし	栃木県	かぶ	栃木県	冷凍むき枝豆	宮城県	ごま	グアテマラ
小松菜	栃木県	ヨーグルト	栃木県	さば	北海道・青森・房総沖	ホールコーン（缶）	タイ
ほうれん草	栃木県	にんじん	北海道・青森県	鶏肉	青森県	はちみつ	中国
さといも	栃木県	キャベツ	群馬県	ピーマン	タイ	豆腐・油揚げ（大豆）	アメリカ・カナダ
かんぴょう	栃木県	じゃがいも	北海道	カシューナッツ	アメリカ		
味噌	栃木県	玉ねぎ	北海道	いか	南太平洋		

お問い合わせは学校、または
 栄養教諭 鈴木までご連絡ください。
 (旭 634-9177)

