

令和4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	
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	
1 (火)	麦入りごはん 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 キャベツ	精白米 白麦米	ごま	747 31.4 15.9 2.3
2 (水)	チキンライス 牛乳 パンプキンアンサンブルエッグ 小松菜とコーンのソテー キャベツのスープ	鶏肉 枝豆 鶏肉 卵	牛乳	にんじん かぼちゃ 小松菜 にんじん	キャベツ かんぴょう ごぼう ねぎ 玉ねぎ マッシュルーム とうもろこし 玉ねぎ もやし キャベツ	精白米 白麦米 砂糖 でん粉	バター 油 マーガリン	771 28.2 25.0 3.6
4 (金)	麦入りごはん 牛乳 ヒレカツ(2個) 小袋ソース 塩こんぶあえ チンゲンサイと豆腐のスープ	豚肉 大豆粉 豆腐	牛乳 こんぶ わかめ	にんじん チンゲンサイ にんじん	きゅうり キャベツ 玉ねぎ	精白米 白麦米 パン粉 小麦粉	油	790 29.9 20.9 1.9
7 (月)	黒ロールパン 牛乳 さつまいものシチュー ゆで野菜サラダ オレンジ	豚肉	牛乳 脱脂粉乳 牛乳 生クリーム チーズ 脱脂粉乳	にんじん パセリ ほうれん草	キャベツ 玉ねぎ キャベツ もやし とうもろこし オレンジ	小麦粉 黒砂糖 さつまいも	マーガリン バター 油 ごま	814 30.0 24.8 2.4
8 (火)	麦入りごはん 牛乳 さばの竜田揚げ からしあえ 生揚げと大根のみそ汁	さば 生揚げ みそ	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん	しょうが もやし キャベツ 大根 ねぎ	精白米 白麦米 でん粉	油 ごま	870 36.8 28.8 2.7
9 (水)	麦入りごはん 牛乳 ハンバーグ宮のたれ風味 小松菜とじゃこの炒め物 豆腐入りかきたま汁	豚肉 鶏肉 牛肉 卵 豆腐 卵	牛乳 脱脂粉乳 ちりめんじゃこ	にんじん 小松菜 にんじん	玉ねぎ にんにく 小松菜 玉ねぎ ねぎ	精白米 白麦米 パン粉	油 ごま油 でん粉	805 33.5 19.2 2.8
10 (木)	麦入りごはん 牛乳 ひき肉と豆のカレー 海草サラダ 巨峰ゼリー	鶏肉 豚肉 大福豆	牛乳 わかめ ぐきわかめ こんぶ とさかめり	トマト にんじん にんじん	玉ねぎ にんにく キャベツ とうもろこし ぶどう果汁	精白米 白麦米	油 油 砂糖	866 29.5 19.2 2.9
11 (金)	チャーシュー炒飯 牛乳 炒り卵 坦々春雨スープ フルーツ杏仁風プリン	豚肉 卵 鶏肉 豆乳	牛乳	ピーマン にんじん にんじん いら	にんにく しょうが ねぎ えのき しめじ ねぎ もやし もも あんず	精白米 白麦米 砂糖	油 油 ごま	799 32.1 23.2 3.4
14 (月)	黒糖揚げパン 牛乳 ポークポトフ 春雨サラダ 栃木県産生乳ヨーグルト	豚肉 ベーコン	牛乳 脱脂粉乳	にんじん ブロッコリー いら にんじん	玉ねぎ キャベツ セロリー キャベツ	小麦粉 砂糖 黒砂糖 じゃがいも	油 ごま ごま油 砂糖	889 31.1 30.8 3.0
15 (火)	麦入りごはん 牛乳 セルフ牛丼 彩り野菜の卵焼き 磯辺あえ	牛肉 枝豆 卵 豚肉	牛乳 昆布 のり	にんじん にんじん ほうれん草 ほうれん草	玉ねぎ ねぎ 玉ねぎ キャベツ	精白米 白麦米 しらたき 砂糖	油 油	845 30.2 29.1 2.5
16 (水)	ごはん 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 和梨ゼリー	モロ 鮭 豆腐 みそ 油揚げ	牛乳 わかめ	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 ごま 油	846 34.6 20.6 2.6



17 (木)	ジャンバラヤ 牛乳 ジャークチキン ポテトスープ セノビーゼリー	ウインナー 鶏肉 ベーコン	牛乳 鶏天 乳	トマト ピーマン にんじん 小松菜	玉ねぎ セロリー にんにく 玉ねぎ とうもろこし レモン果汁	精白米 白麦米 じゃがいも 砂糖	油 オリーブオイル	807 32.6 25.0 3.8
18 (金)	麦入りごはん 牛乳 鮭のホイル焼き 小松菜と白菜のおひたし 大根の中華煮	鮭 かつお節 豚肉	牛乳 鶏肉	 小松菜 にんじん	玉ねぎ しめじ 白菜 大根 しょうが にんにく	精白米 白麦米 マーガリン 里芋 砂糖 こんにゃく	油 ごま油	759 34.1 17.9 2.4
21 (月)	米粉パン ラ・フランスジャム 和風きのこスパゲティ 牛乳 卵と野菜のスープ 豆乳パンナコッタ	鶏肉 ベーコン ハム 卵 豆乳	脱脂粉乳 牛乳	 パセリ にんじん 小松菜	玉ねぎ じゃがいも 生薑 しめじ たまご草 ココナ 玉ねぎ いちご	小麦粉 砂糖 ジャム スパゲティ じゃがいも でん粉 砂糖	マーガリン オリーブオイル	783 33.3 23.0 3.5
22 (火)	麦入りごはん 牛乳 鶏肉と大豆のみそ炒め けんちん汁 さけぱっぱ	鶏肉 大豆 みそ 豆腐 鮭	牛乳 鶏肉	にんじん さやいんげん 小松菜 にんじん	筍 しいたけ 大根 ごぼう	小麦粉 でん粉 砂糖 里芋 こんにゃく	油 ごま	875 34.9 27.6 2.6
24 (木)	キムタクごはん 牛乳 焼きにらまんじゅう (2個) 茎わかめのスープ お米のムース	豚肉 豚肉 鶏肉 卵	牛乳 牛乳 生クリーム	にんじん にら にんじん 筍	白菜 大根 キャベツ ねぎ 生薑 にんにく キャベツ	精白米 白麦米 砂糖 小麦粉 米粉 砂糖	ごま油 油 ごま ごま油	779 27.2 21.2 2.7
25 (金)	わかめごはん 牛乳 おでん 野菜の即席漬け みかん	ちくわ さつま揚げ うずら卵 いか がんもどき	わかめ 牛乳 昆布	にんじん にんじん	大根 キャベツ かぶ みかん	精白米 白麦米 里いも こんにゃく	ごま	762 28.8 15.2 2.9
28 (月)	はちみつトースト 牛乳 五目ビーフン ほうれん草と卵のスープ アセロラゼリー	豚肉 卵	脱脂粉乳 牛乳	にんじん ピーマン ほうれん草	玉ねぎ キャベツ しめじ 玉ねぎ アセロラ果汁	小麦粉 砂糖 はちみつ ビーフン でん粉 砂糖	マーガリン 油	789 28.1 27.9 3.5
29 (火)	麦入りごはん 牛乳 さんまのみぞれ煮 青菜の煮びたし 炒り豆腐	さんま 油揚げ 豆腐 豚肉 枝豆	牛乳 牛乳	 小松菜 にんじん	大根 キャベツ しいたけ 玉ねぎ	精白米 白麦米 でん粉 砂糖 砂糖	油	827 33.4 26.4 2.0
30 (水)	きのこごはん 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 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 ごま油 ごま	790 29.2 24.2 2.8

※ 30日(水)の旭っ子ランチは、旭学校園共通献立です。
 ※ 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 (ckal)	810
基準たんぱく質 27.0~41.5	平均 (g)	31.4
基準脂質 22.8~27.3	平均 (g)	23.2
基準塩分量 2.5未満	平均 (g)	2.8

◆ 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。
 10月17日(月)に10月18日(火)使用のごぼう(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。

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	小松菜	栃木県	大葉	愛知県	鮭	北海道
牛乳	栃木県	ねぎ	栃木県	えのきたけ	長野県	ホッケ	アメリカ
パン(小麦粉)	栃木県宇都宮市	大根	栃木県	まいたけ	長野県	いか	南太平洋
もち米	栃木県	ごぼう	栃木県	しめじ	長野県	ささげ	マダガスカル
豚肉	栃木県	かぶ	栃木県	チンゲンサイ	茨城県	ビーフン	タイ
卵	栃木県鹿沼市	にら	栃木県	たけのこ水煮	和歌山県	粟	中国
里芋	栃木県宇都宮市	ヨーグルト	栃木県	冷凍ほうれん草	宮崎県	ひじき	韓国
味噌	栃木県	キャベツ	群馬県	冷凍さやいんげん	北海道	オレンジ	オーストラリア
かんぴょう	栃木県	玉ねぎ	北海道	大豆	北海道	ホールコーン(缶)	タイ
きゅうり	栃木県	にんじん	北海道	わかめ	岩手県・宮城県	豆腐・油揚げ(大豆)	アメリカ・カナダ
なめこ	栃木県	じゃがいも	北海道	鶏肉	国産		
もやし	栃木県	しょうが	高知県	牛肉	北海道		

お問い合わせは学校、または
 栄養教諭 鈴木までお願いします。
 (旭中 634-9177)

