



給食献立予定表



宇都宮市立
古里中学校
令和2年 12月

日 付	献 立 名	カリ- (kcal) タンパク(g) 脂質(g)	主 な 材 料						
			血 や 肉 になる		体の調子を整える		力や熱のもとになる		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1 (火)	米粉パン 牛乳 ミトボールのカレー煮 ゆで野菜(青じそドレ) チーズコロッケ とちおとめアイス	829 32.2 30.7	豚肉 鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ アイス	ブロッコリー 人参 パセリ	たまねぎ キャベツ グリーンピース にんにく 生姜	米粉パン じゃがいも 砂糖 小麦粉	サラダ油 ドレッシング	
2 (水)	麦入りご飯 牛乳 鶏肉の香味焼き ゆで野菜(和風おろしドレ) 味噌汁	854 30.7 26.4	鶏肉 生揚げ 味噌 かつお節	牛乳 わかめ	人参	キャベツ 大根 生姜 長ねぎ もやし にんにく	米 麦 春雨	ドレッシング	
3 (木)	麦入りご飯 牛乳 からし和え 白身魚のみそチーズ焼き 豚肉野菜のうま煮	834 36.5 20.6	白身魚 豚肉 味噌	牛乳 チーズ	小松菜 いんげん 人参	レモン もやし 玉ねぎ 生姜 キャベツ ごぼう 椎茸	米 麦 砂糖 じゃがいも	サラダ油 ごま マヨネーズ	
4 (金)	麦入りご飯 セルフかき揚げ丼 天井のタレ 牛乳 豚汁 厚焼き卵	874 27.8 28.5	鶏卵 豚肉 味噌 豆腐 かつお節	牛乳	小松菜 春菊 人参	大根 筍	米 麦 こんにゃく 里芋 澱粉	サラダ油	
7 (月)	麦入りご飯 牛乳 シューマイ(2個) ニラと春雨の炒め物 ちんげんさいのスープ	831 32.3 23.9	豚肉 牛肉 鶏卵 豆腐	牛乳 わかめ	にら ちんげんさい 人参	椎茸 玉ねぎ	米 麦 春雨 砂糖 小麦粉 澱粉	サラダ油	
8 (火)	コッペパン いちごジャム 牛乳 ほうれん草と卵のスープ お米のムース 鶏肉とじゃがいものケチャップあえ	851 37.4 28.5	鶏肉 鶏卵	牛乳	ほうれん草 パセリ	レモン 玉ねぎ	パン 澱粉 砂糖 じゃがいも ムース ジャム	サラダ油	
9 (水)	麦入りご飯 牛乳 鮭の西京焼き からしあえ 牛肉とじゃがいもの煮物	815 35.4 17.9	鮭 味噌	牛乳	小松菜 人参	白菜 もやし 枝豆	米 麦 じゃがいも 白滝 砂糖	サラダ油 ごま	
10 (木)	麦入りご飯 牛乳 ハムカツ ゆで野菜(玉ねぎドレ) わんたんｽｰﾌﾟ	853 30.4 21.8	ボークハム 豚肉 鶏卵	牛乳	ブロッコリー 小松菜 人参	長ねぎ もやし キャベツ 白菜	米 麦 小麦粉 サラダ油 パン粉	サラダ油 ドレッシング わんたん	
11 (金)	麦入りご飯 牛乳 鶏肉のゴマ味噌焼き チョレギ風サラダ にらたまｽｰﾌﾟ	832 29.2 26.1	鶏肉 鶏卵 豆腐 味噌	牛乳 海苔	にら ほうれん草 人参	玉ねぎ キャベツ	米 麦 砂糖 澱粉	ドレッシング ごま	
14 (月)	麦入りご飯 牛乳 麻婆豆腐 春巻き こんにゃくサラダ(中華ごまレ)	851 29.5 26.6	豚肉 豆腐 味噌	牛乳 海藻	にら 人参	コーン にんにく 玉ねぎ 生姜 キャベツ 筍	米 麦 こんにゃく 砂糖 春雨 澱粉	サラダ油 ごま油 ドレッシング	
15 (火)	麦入りご飯 牛乳 セルフ二色丼 かぶとじゃがいものあられ汁 レモンゼリー	846 32.0 21.2	鶏肉 鶏卵 味噌 油揚げ かつお節	牛乳	かぶの葉 人参	生姜 椎茸 かぶ 枝豆	米 麦 砂糖 澱粉 じゃがいも ゼリー	サラダ油	
16 (水)	麦入りご飯 ハヤシライス 牛乳 ゆで野菜(青じそドレ) 苺のゼリー	834 25.0 21.9	牛肉	牛乳 生クリーム	ブロッコリー パセリ 人参	にんじん 玉ねぎ キャベツ コーン	米 麦 小麦粉 ゼリー	サラダ油 ドレッシング マーガリン	
17 (木)	麦入りご飯 牛乳 のっぺい汁 りんごタルト モロの和風マリネ ごま和え	885 36.1 23.8	モロ 鶏肉 かつお節	牛乳	にら 人参	もやし 大根 長ねぎ 牛蒡 玉ねぎ	米 麦 澱粉 砂糖 こんにゃく 里芋 タルト	サラダ油 ごま	
18 (金)	ココア揚げパン 牛乳 アセロラゼリー ミネステローネスープ ゆで野菜(野菜ドレ)	838 31.2 29.2	豚肉 鶏卵 大豆	牛乳 チーズ	ブロッコリー 人参 たまねぎ トマト	コーン もやし ココア じゃがいも ゼリー	パン 砂糖 グラニュー糖 ゼリー	サラダ油 ドレッシング	
21 (月)	麦入りご飯 牛乳 厚焼き玉子 凍り豆腐と野菜の炒めもの 磯辺和え ふりかけ(さけぱっば)	813 29.0 24.1	豚肉 鶏卵 高野豆腐	牛乳 海苔	ほうれん草 人参	玉ねぎ 枝豆 もやし キャベツ にんにく	米 麦 砂糖 澱粉	サラダ油	
22 (火)	ミルクパン 牛乳 ゆで野菜(フレンチドレ) もみのき型ハンバーグ(2個) 洋風卵スープ セレクトクリスマスケーキ	830 32.1 24.1	鶏肉 ベーコン 鶏卵	牛乳	小松菜 人参	玉ねぎ キャベツ コーン	パン 砂糖 澱粉 じゃがいも ケーキ	ドレッシング	
23 (水)	豚丼 牛乳 シューチーズ ちんげんさいと豆腐のかき玉スープ	888 33.6 29.9	豚肉 鶏卵 豆腐	牛乳 わかめ	ちんげんさい 人参	玉ねぎ 枝豆	米 麦 白滝 砂糖 シューチーズ	サラダ油	
24 (木)	麦入りご飯 牛乳 白身魚のフライ おひたし 道産子汁	821 31.1 23.9	白身魚(ほき) 豚肉 味噌 けずり節 かつお節	牛乳 わかめ	小松菜 人参	もやし 長ねぎ 白菜 コーン にんにく	米 麦 じゃがいも	サラダ油 マーガリン	
25 (金)	チキンカレーライス 牛乳 ヨーグルト ゆで野菜(中華ドレ)	856 26.0 22.3	鶏肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	ブロッコリー グリーンピース 人参	キャベツ にんにく 玉ねぎ	米 麦 じゃがいも	サラダ油	
中学生1人一回当たりの学校給食摂取基準量		エネルギー (kcal)	830kcal	たんぱく質	27～41.5g	脂質	18.4～27.7g	カルシウム	450mg
12月の古里中学校平均摂取量			843kcal		31.4g		25.2g		379mg

* 給食実施回数 19回

【米飯 15回 / 県産小麦使用パン4回(普通パン3回・米粉1回)めん回数0回】

* 都合により献立を変更することがありますのでご了承ください

* 毎日飲む牛乳は栃木県産です。



