



10月 給食献立予定表



宇都宮市立
古里中学校
令和2年 10月

日 付	献 立 名	カリories(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 (木)	麦入りご飯 牛乳 そうめん入り澄まし汁 うさぎ型のハンバーグ(ケチャップソース) ゆで野菜(香味和風ドレ) お月見ゼリー	お月見 献 立	870 33.3 22.1	豚肉 鶏肉 なると かつお節	牛乳	小松菜 ブロッコリー 人参	キャベツ コーン 長葱	米 麦 砂糖 そうめん ゼリー	ドレッシング
2 (金)	麦入りご飯 牛乳 セルフスタミナ焼き エビボール入り卵スープ フローズンヨーグルト		850 35.8 22.5	豚肉 鶏卵 エビ 魚すり身	牛乳 ヨーグルト	ほうれん草 ピーマン 人参	キャベツ 玉ねぎ 生姜 にんにく	米 麦 砂糖 澱粉	サラダ油
6 (火)	揚げパン 牛乳 チーズ入りオムレツ ポテトスープ ゆで野菜(イタリアンドレ) 県産ヨーグルト		862 30.0 28.3	鶏肉 鶏卵	牛乳 ヨーグルト チーズ	ブロッコリー 人参 パセリ	キャベツ 玉ねぎ コーン	パン ココア 砂糖 グラニュー糖 じゃがいも	サラダ油 ドレッシング
7 (水)	麦入りご飯 牛乳 鯖の香辛焼 タルト ごま和え 豚肉と切り干し大根の炒め物		885 35.5 27.0	鯖 豚肉 油揚げ かつお節 味噌	牛乳	小松菜 人参 にんにく	もやし キャベツ 大根 長葱 牛蒡	米 麦 砂糖 こんにやく タルト	サラダ油 ゴマ油 ごま
8 (木)	麦入りご飯 プルコギ風炒め物 牛乳 にら饅頭 たまごとわかめのスープ		837 34.2 23.1	豚肉 鶏卵	牛乳 わかめ	にら 人参	もやし 玉ねぎ	米 麦 砂糖 澱粉	サラダ油 ゴマ油
9 (金)	まいたけご飯 牛乳 ゆばの味噌汁 メンチカツ 磯辺和え ブルーベリーゼリー	目の愛護デー 献 立	820 32.7 26.2	豚肉 鶏肉 油揚げ ゆば なると 味噌 かつお節	牛乳 海苔	ほうれん草 人参	キャベツ 長葱 枝豆 まいたけ	米 麦 砂糖 パン粉 ゼリー	サラダ油
10月10日(土)～10月12日(月) 学期間休業									
13 (火)	食パン チョコクリーム 牛乳 ほうれん草と卵のスープ みかんゼリー 鶏肉とじゃがいものケチャップあえ	お話コラボ給食 『給食アンサンブル』 麻婆豆腐	880 38.7 25.9	鶏肉 鶏卵	牛乳	ほうれん草 パセリ	玉ねぎ ほうれん草 生姜 レモン	パン 澱粉 砂糖 じゃがいも ゼリー	サラダ油
14 (水)	麦入りご飯 牛乳 揚げ餃子 ナムル 麻婆豆腐	お話コラボ給食 『流星の絆』 ハヤシライス	869 31.8 27.9	豚肉 豆腐 味噌	牛乳	にら 人参	もやし にんにく 玉ねぎ 筍 長葱	米 麦 砂糖 澱粉	サラダ油 ゴマ油 ごま
15 (木)	麦入りご飯 ハヤシライス 牛乳 ゆで野菜(青じそドレ) ヨーグルト	お話コラボ給食 『流星の絆』 ハヤシライス	838 28.7 22.8	牛肉	牛乳 ヨーグルト	ブロッコリー グリーンピース 人参 トマト	マッシュルーム キャベツ 玉ねぎ コーン	米 麦 薄力粉	マーガリン ドレッシング
16 (金)	麦入りご飯 牛乳 白身魚のフライ ゆで野菜(ごまドレ) 里芋の中華煮		821 27.6 22.5	ほき 豚肉	牛乳	小松菜 人参	もやし キャベツ にんにく 生姜	米 麦 砂糖 こんにやく 里芋	サラダ油 ドレッシング
19 (月)	わかめご飯 牛乳 鯖の味噌煮 五目厚焼きたまご そうめん入りすまし汁		825 30.5 23.7	鯖 なると かつお節 味噌	牛乳 わかめ	ほうれん草 人参	筍	米 麦 砂糖 片栗粉	
20 (火)	豚丼 牛乳 ぶどうゼリー にらたまスープ		837 32.3 22.4	豚肉 鶏卵 豆腐	牛乳	にら 人参	長葱 枝豆 玉ねぎ	米 麦 白滝 砂糖 澱粉 ゼリー	サラダ油
21 (水)	麦入りご飯 いわしのピリカラ丼 牛乳 道産子汁		846 34.4 25.8	いわし 豚肉 かつお節 味噌	牛乳 わかめ	小松菜 人参 もやし	きゅうり 大根 生姜 コーン 長葱 にんにく	米 麦 澱粉 砂糖 じゃがいも	サラダ油 マーガリン
22 (木)	麦入りご飯 牛乳 鶏肉の漬けこみ焼き 切干大根のポン酢和え 味噌けんちん汁		839 33.3 25.1	鶏肉 豆腐 味噌 かつお節	牛乳	ほうれん草 人参	牛蒡 大根	米 麦 砂糖 こんにやく	サラダ油 ごま
23 (金)	ミニコッペパン 牛乳 焼きそば 青梗菜とミートボールのスープ お米のムース		834 34.9 29.2	豚肉 豆腐 鶏卵	牛乳 青のり	ちんげんさい 人参	キャベツ 玉ねぎ	パン 焼きそば 片栗粉 ムース	サラダ油
26 (月)	麦入りご飯 牛乳 豚肉のワイン焼き かぼちゃのごま酢あえ 大根とこんにやくの炒め煮 ミニチョコドーナツ		869 31.8 28.2	豚肉 鶏肉	牛乳	さやいんげん 人参 パセリ	大根 生姜 キャベツ かぼちゃ	米 麦 砂糖 こんにやく ドーナツ	サラダ油 ごま
27 (火)	麦入りご飯 牛乳 八宝菜(はくさい) キムチスープ フルーツ杏仁プリン		824 34.5 22.1	豚肉 エビ いか うずら卵	牛乳	小松菜 人参	玉ねぎ 枝豆 長葱 キャベツ 白菜 筍	米 麦 澱粉 春雨 杏仁プリン	サラダ油
28 (水)	麦入りご飯 牛乳 ハムカツ ゆで野菜(青しそドレ) わんたんスープ		848 30.5 23.7	ハム 豚肉	牛乳	小松菜 ブロッコリー 人参	キャベツ もやし 長葱	米 麦 パン粉 ワンタン	サラダ油 ドレッシング
29 (木)	ポークカレーライス 牛乳 ゆで野菜(パンバンジードレ) アセロラゼリー		839 26.4 21.8	豚肉	牛乳 チーズ	小松菜 人参	玉ねぎ キャベツ もやし 生姜 にんにく	米 麦 じゃがいも ゼリー	サラダ油 ドレッシング
30 (金)	米粉パン 牛乳 かぼちゃ型のハンバーグ(ケチャップソース) ゆで野菜(フレンチドレ) コーンチャウダー かぼちゃのパパロア	ハロウィン 献 立	841 35.3 25.4	豚肉 鶏肉 ベーコン	牛乳 生クリーム	ブロッコリー 人参 パセリ	玉ねぎ キャベツ コーン	パン 砂糖 小麦粉 じゃがいも	マーガリン ドレッシング
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
1～5日の古里中学校平均摂取量			846kcal		32.6g		23.0g		399mg

* 給食実施回数 20回【米飯 16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。

