



給食献立予定表

宇都宮市立
古里中学校
令和2年 11月

日 付	献 立 名	行事 イベント等	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
2 (月)	麦入りご飯 牛乳 さわらのみそ焼き 大豆もやしのキムチ和え 大根と里芋の中華煮 ミニたい焼き(チョコ)		834 35.7 19.6	さわら 鶏肉 味噌	牛乳	にら いんげん 人参	大豆もやし 生姜 にんにく 大根	米 麦 こんにゃく 砂糖 里芋 たい焼き	サラダ油 ごま油
4 (水)	麦入りご飯 二色丼 牛乳 味噌汁 レモンゼリー		869 38.7 23.8	鶏肉 鶏卵 味噌 生揚げ かつお節	牛乳	ほうれん草 人参	長ねぎ 枝豆	米粉 麦 砂糖 ゼリー	サラダ油
5 (木)	麦入りご飯 牛乳 麻婆野菜炒め 五目厚焼き玉子 桃の杏仁豆腐 切り干し大根のナムル(韓国ドレ)		836 32.8 21.9	豚肉 鶏卵 味噌 かつお節	牛乳	ほうれん草 人参 いんげん	キャベツ 生姜 椎茸 玉ねぎ にんにく	米 麦 杏仁豆腐	ドレッシング
6 (金)	米粉パン 牛乳 ミトボール入りカレースープ ゆで野菜(ごまドレ) チーズコロッケ ババロア		825 29.5 33.1	豚肉 鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	ブロッコリー 人参 パセリ	玉ねぎ キャベツ	米粉パン じゃがいも マカロニ ババロア	サラダ油 ドレッシング
9 (月)	ピザトースト 牛乳 ポテトスープ 手作りフルーツヨーグルト (みかん・桃・パイン)		868 33.5 26.0	鶏肉 サラミ	牛乳 ヨーグルト チーズ	小松菜 ピーマン 人参 パセリ	とうもろこし マッシュルーム みかん缶詰 もも缶	パン じゃがいも パイン缶	
10 (火)	麦入りご飯 牛乳 鶏肉と大豆の味噌炒め けんちん汁 ふりかけ(さけぼっば)	1年生 冒険活動	887 36.2 27.9	鶏肉 大粒大豆 豆腐 味噌 かつお節	牛乳	小松菜 いんげん 人参	大根 牛蒡 椎茸 大根	米 麦 澱粉 砂糖 こんにゃく じゃがいも	サラダ油
11 (水)	麦入りご飯 牛乳 あゆのフライ ごま和え 道産子汁	地産地消元 気アップ推進 事業	350 31.9 23.5	あゆ 豚肉 味噌 かつお節	牛乳 わかめ	ほうれん草 人参	とうもろこし もやし 長ねぎ にんにく	米 麦 砂糖 じゃがいも パン粉 小麦粉	サラダ油 ごま
12 (木)	麦入りご飯 牛乳 ほうれん草のソテー 豚肉のしょうが焼き さつま汁 アセロラゼリー		846 35.9 20.4	豚肉 鶏肉 豆腐 味噌 かつお節	牛乳	ほうれん草 人参 にんにく もやし	キャベツ とうもろこし 牛蒡 長ねぎ 大根 玉ねぎ	米 麦 サラダ油 こんにゃく ゼリー	サラダ油 マーガリン
13 (金)	麦入りご飯 セルフ親子丼 牛乳 味噌汁	3年生 遠足	838 36.5 26.1	鶏肉 鶏卵 味噌 生揚げ かつお節	牛乳	人参	筍 枝豆 長ねぎ 玉ねぎ	米 麦 砂糖	
16 (月)	麦入りご飯 ビーフカレー 牛乳 ゆで野菜(青じそドレ) セノビーゼリー		851 26.6 21.7	牛肉	牛肉 粉チーズ	ほうれん草 グリンピース 人参 にんにく	たまねぎ きんぴら とうもろこし 生姜	米 麦 じゃがいも ゼリー	ドレッシング
17 (火)	コッペパン ハチミツ&マーガリン 牛乳 さつまいものシチュー ゆで野菜(玉ねぎドレ) プリン	1年生収穫 さつまいも 使用	877 28.8 30.2	鶏肉	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	パン 小麦粉 さつま芋 プリン	マーガリン
18 (水)	 おにぎりの日 牛乳 から揚げ(2個) 磯辺和え なめこの味噌汁 	古里学校園 共通 おにぎりの日	496 33.9 27.5	鶏肉 豆腐 味噌 かつお節	牛乳 海苔	ほうれん草 キャベツ	キャベツ なめこ 長ねぎ	澱粉	サラダ油
おにぎりの日 ※忘れないください！！									
19 (木)	わかめご飯 牛乳 鯖の味噌煮 からし和え そうめん入りすまし汁 ゆずゼリー		833 28.2 21.4	さば 味噌 かつお節 なると	牛乳	小松菜 ほうれん草 人参	もやし 白菜 長ねぎ	米 麦 そうめん ゼリー	
20 (金)	餃子めし 牛乳 メンチカツ ボイルキャベツ チンゲン菜と豆腐のスープ	地場産 給食	834 28.1 26.7	豚肉 鶏卵 豆腐	牛乳 わかめ	ちんげんさい にら 人参	かんぴょう キャベツ 玉ねぎ 生姜	米 麦 パン粉	サラダ油
24 (火)	◆お話コラボ献立◆ 黒パン ソフトチーズ ベーコンエッグ(ハウルの動く城) 牛乳 色どり野菜のミトボール(2個) ABCマカロニ入り野菜スープ(給食アンサンブル) いちごムース(ルルとララのいちごのデザート) 牛乳	古里学校園 共通 お話献立	866 31.3 30.5	ベーコン 鶏卵 鶏肉	牛乳 チーズ	小松菜 人参	玉ねぎ もやし 枝豆	パン マカロニ 砂糖 ムース	
25 (水)	ご飯 牛乳 モロの竜田揚げ 切干大根のポン酢和え 鬼怒の船頭鍋 梨ゼリー	宮っ子 ランチ(秋) 献立	844 36.6 22.9	モロ 鮭 油揚げ 豆腐 かつお節	牛乳	ほうれん草 人参	切干大根 長ねぎ 白菜 牛蒡	米 澱粉 こんにゃく ゼリー マヨネーズ	サラダ油 ごま油 ごま
26 (木)	麦入りご飯 セルフビビンバ丼 牛乳 わかめと卵のスープ シューチーズ		873 32.1 30.2	豚肉 鶏卵	牛乳 わかめ	ほうれん草 人参	玉ねぎ もやし しょうが	米 麦 砂糖 澱粉 シューチーズ	サラダ油 ごま油 ごま
27 (金)	ミートソーススパゲティー 牛乳 海藻サラダ(パンバンジードレ) チーズドック		861 37.9 29.5	豚肉	牛乳 海藻 粉チーズ	人参 トマト グリンピース	玉ねぎ キャベツ とうもろこし	スパゲッティー 小麦粉 チーズドック	オリーブオイル サラダ油 マーガリン ドレッシング
30 (月)	麦入りご飯 牛乳 にらまんじゅう(2個) すいとん ごま酢和え ふりかけ(ひじきぼっば)	郷土料理 献立	843 30.1 19.4	鶏肉 豚肉 豆腐 かつお節	牛乳	小松菜 人参 にら	かんぴょう とうもろこし 大根 牛蒡 玉ねぎ	米 麦 砂糖 小麦粉 すいとん	
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
11月 古里中学校平均摂取量				831kcal		32.9g		25.4g	418mg

* 給食実施回数 19回【米飯 13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1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。





給食献立予定表

宇都宮市立
古里中学校
令和2年 11月

日 付	献 立 名	行事 イベント等	カロリー(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



