

11月給食献立予定表



英語でいろいろな「おいしい」

finger licking good!
[fɪŋgə ˈlɪkɪŋ ɡʊd]

This fried chicken is finger licking good!

このフライドチキンは最高においしい。
指をなめるほどほどおいしい!という意味。
アメリカの話し言葉で、指でつまんで食べる食品に使うそうです。

一条中学校 : 20回(米飯14回,市産小麦パン3回,米粉パン1回,スパゲティ1回,お弁当の日1回)

日 曜	献 立 名	主 な 食 材 料						栄養量
		体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		エネルギー(kcal)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g) 脂 質(g) 塩 分(g)
	宇都宮市特産のトマトを使った🍅宇都宮市産 トマト給食🍅があります。	魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・砂糖 いも類	油脂類 種実類	
1 (金)	餃子めし 牛乳 春巻 パンサンスー チンゲン菜と豆腐のスープ	豚肉 大豆 とうふ	牛乳 わかめ	にら にんじん チンゲン菜	かんぴょうしょうが たまねぎ キャベツ もやし しいたけ	米 大麦 小麦 春雨 片栗粉 砂糖	サラダ油 ごま油	809 22.9 29.1 2.8
4 (月)	振替休日							
5 (火)	麦入りごはん エッグカレー 牛乳 ゆで野菜(棒棒鶏ドレッシング)	鶏肉 うずら卵	牛乳 チーズ	にんじん 枝豆 ほうれんそう	たまねぎ にんにく キャベツ コーン	米 大麦 じゃがいも 小麦	サラダ油 ごま	801 26.4 22.0 2.3
6 (水)	五穀ごはん 牛乳 いわしの梅煮 おひたし 五目きんぴら	いわし さつまあげ 豚肉	牛乳	ほうれんそう にんじん	キャベツ ごぼう だいこん	米 大麦 粟 黍 アマランサス 砂糖	ごま サラダ油	792 30.8 21.2 2.5
7 (木)	秋の香りのミートソーススパゲティ 牛乳 ゆで野菜(フレンチドレッシング) メープルドッグ	大豆ミート 豚肉 鶏卵	チーズ 牛乳	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ キャベツ しょうが にんにく エリンギ えのき マッシュルーム	スパゲティ 小麦粉 メープルシロップ	オリーブオイル マーガリン サラダ油	802 31.4 23.6 2.6
8 (金)	《行事食》いい菌の日 ～かみかみ献立～ 麦入りごはん 牛乳 いかのみそ漬け おひたし すいとん	いか かつおぶし 鶏肉 みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん 小松菜	切干大根 もやし しょうが だいこん	米 大麦 小麦 砂糖	ごま油	792 36.6 16.7 2.4
11 (月)	麦入りごはん 牛乳 ハンバーグ(トマトソース) 大根サラダ ポテトスープ	鶏肉 豚肉 ウインナー みそ	牛乳	トマト にんじん パセリ	たまねぎ コーン にんにく だいこん きゅうり	米 大麦 じゃがいも	オリーブオイル ごま	821 28.8 20.8 2.6
12 (火)	【郷土料理】宮こらランチ【秋】 ～船頭鍋ランチ～ 新米ごはん 牛乳 モロのからあげ 切干大根のボン酢あえ 船頭鍋	モロ ます 豆腐 みそ 油あげ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん	切干大根 だいこん しょうが はくさい ごぼう しいたけ	米 片栗粉 さといも 小麦 ごま油	ノエッグ マヨネーズ サラダ油 ごま ごま油	829 34.1 21.8 2.4
13 (水)	麦入りごはん 牛乳 スタミナ焼き ごまあえ みそ汁	豚肉 とうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン ほうれんそう	たまねぎ にんにく しょうが もやし キャベツ	米 大麦 じゃがいも 砂糖	サラダ油 すりごま	800 32.9 22.4 2.6
14 (木)	🍷学校農園さつまいも給食🍷 はちみつパン 牛乳 さつまいものシチュー ゆで野菜(和風ゴマドレッシング)	豚肉	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム チーズ	にんじん パセリ ほうれんそう	たまねぎ キャベツ もやし コーン	パン はちみつ さつまいも 小麦	マーガリン サラダ油 ごま	856 30.1 27.6 2.6
15 (金)	麦入りごはん 牛乳 じゃがいもと豚バラのオイスター炒め 具だくさん 野菜スープ ヨーグルト	豚肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト	たまねぎ にんにく キャベツ	米 大麦 じゃがいも	ごま油 サラダ油	866 30.0 25.1 2.6
18 (月)	麦入りごはん 牛乳 ほっけ一夜干しの素揚げ ごまあえ 吉野汁	ほっけ 鶏肉 油あげ	牛乳	ほうれんそう にんじん 小松菜	キャベツ だいこん	米 大麦 さといも 砂糖 片栗粉	すりごま	793 31.3 25.0 2.5
19 (火)	麦入りごはん 牛乳 ピカタ ゆで野菜 みそ汁	鶏肉 鶏卵 とうふ みそ	牛乳 チーズ わかめ	パセリ にんじん ブロッコリー	キャベツ もやし ねぎ	米 大麦 小麦 砂糖	サラダ油	773 37.2 20.4 2.5
20 (水)	🍱自分で作ったお弁当🍱 (前日準備をしっかりと!早起きしてお弁当作り持ってこよう!おはしも忘れずに!) 牛乳	 自分で考えた材料						138+🍷 6.8+🍷 7.8+🍷 0.2+🍷
21 (木)	パン(みかんジャム) 牛乳 ゆで野菜(洋風青じそドレッシング) マカロニのクリーム煮	鶏肉 えび	牛乳 脱脂粉乳	にんじん グリーンピース 小松菜	たまねぎ キャベツ もやし マッシュルーム みかん	パン マカロニ 砂糖 小麦	マーガリン サラダ油	820 32.5 24.8 2.6
22 (金)	麦入りごはん セルフ親子丼 牛乳 ごまあえ みそ汁	鶏肉 鶏卵 みそ	牛乳 のり わかめ	グリーンピース ほうれんそう にんじん	たまねぎ キャベツ もやし	米 大麦 じゃがいも 砂糖	すりごま	836 34.7 23.5 2.8
25 (月)	◆◇セレクト給食◇◇ 麦入りごはん 牛乳 豚肉と野菜のみそ炒め ◆肉だんご◇いわしのポテト風味フライ 卵とわかめのスープ	鶏肉 大豆 豚肉 鶏卵	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	キャベツ ねぎ しょうが たまねぎ しいたけ	米 大麦 片栗粉 砂糖	サラダ油	776/872 30.3/34.0 21.7/29.0 2.5/2.5
26 (火)	●宇都宮市産 トマト給食● 米粉パン(アプリコットジャム) 牛乳 豚肉と豆のトマト煮 ゆで野菜(香りごまドレッシング)	豚肉 ベーコン 大豆 いんげん豆	牛乳	にんじん トマト パセリ ブロッコリー	たまねぎ キャベツ にんにく あなず	米粉パン 砂糖	サラダ油 ごま	795 40.1 27.9 2.8
27 (水)	麦入りごはん 牛乳 鶏肉のからあげ 磯辺あえ みそ汁 オレンジ	鶏肉 とうふ みそ	牛乳 のり	ほうれんそう	もやし ねぎ キャベツ しょうが なめこ オレンジ	米 大麦 片栗粉	サラダ油	762 33.4 20.1 2.5
28 (木)	体育祭🏆 ピザトースト 牛乳 野菜スープ フルーツヨーグルト	ウインナー サラミ 豚肉	チーズ 牛乳	ピーマン パプリカ にんじん 小松菜	たまねぎ もやし コーン キャベツ ナタデココ みかん もも バイン	パン 砂糖	サラダ油	803 30.4 25.1 3.0
29 (金)	麦入りごはん 牛乳 厚焼き卵 ごまあえ 肉じゃが	鶏卵 豚肉 みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん	もやし たまねぎ	米 大麦 じゃがいも 砂糖	すりごま サラダ油	833 29.2 21.8 2.5
中学生 1食分 の目安量		エネルギー(kcal) 830	たんぱく質(g) 27～41.5	脂質(はかり方:比%) 25～30	食塩(g) 2.5未満	給食用のランチョンマット(犬猫ハンカチ・ハンカチを忘れずに!!) 洗濯をして、清潔に保ちましょう!!		
今月の平均		811	31.8	26.0	2.5			

※都合により、献立を変更することがあります