

10月給食献立予定表



英語でいろいろ「おいしい」

delicious

Thank you for the delicious meal.

とても美味しい食事を、ありがとうございました。
delicious は食べ物や味の香りがとても良い、感動してうれしくなるような時に使われます。ちょっとかしこまりました。

一条中学校：19回(米飯13回,市産小麦パン4回,スパゲティ1回,おにぎりの日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		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
	今月は宇都宮市産の「こまつな」を使った ◇宇都宮市産こまつな給食◇があります。	魚・肉・卵 豆・大豆製品	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	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)
1 (火)	(1年冒険活動教室代休) 麦入りごはん 牛乳 八宝菜 中華スープ	豚肉 いか えび うずら卵	牛乳 わかめ	にんじん 枝豆 小松菜	たけのこ しょうが はくさい ねぎ たまねぎ しいたけ	米 大麦 片栗粉	サラダ油 ごま油	765 32.2 20.5 3.0
2 (水)	おにぎりの日(ご飯を炊いて、量を確認して、おにぎりをにぎってこよう) 五目厚焼き卵 鶏肉とじゃがいものケチャップあえ 牛乳 もやしとにらのごまあえ ぶどう	鶏卵 鶏肉	牛乳	パセリ にら にんじん	しょうが もやし ぶどう	片栗粉 じゃがいも 砂糖	サラダ油 すりごま	481+△ 21.7+△ 26.9+△ 1.8+△
3 (木)	(1年冒険活動教室) ☆2年生徒の献立より ☆.. クリーム Pasta 牛乳 ゆで野菜(イタリアンドレッシング) ココアドッグ(バナナ)	鶏肉 鶏卵	牛乳	ほうれんそう にんじん	たまねぎ キャベツ もやし コーン しめじ バナナ	スパゲティ 小麦粉	オリーブオイル サラダ油 マーガリン	855 36.8 32.5 2.0
4 (金)	(1年冒険活動教室) ☆2年生徒の献立より ☆.. 麦入りごはん 牛乳 ちくわの二色あげ からしあえ とんじる フルーツ杏仁風プリン	ちくわ 鶏卵 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 青のり	にんじん	きゅうり もやし だいこん ごぼう もも りんご	米 大麦 小麦粉 はるさめ さといも	サラダ油 ごま	898 32.3 24.4 2.8
7 (月)	麦入りごはん ハッシュドポーク 牛乳 ゆで野菜(ごまドレッシング) グレープフルーツ	豚肉 大豆 ひよこ豆	牛乳	パセリ 小松菜 にんじん トマト	たまねぎ キャベツ かんびょう マッシュルーム グレープフルーツ	米 大麦 小麦粉	サラダ油 ごま	800 26.9 20.7 2.0
8 (火)	麦入りごはん 牛乳 あげぎょうざ バンサンスー 麻婆豆腐	豚肉 豆腐 みそ 大豆ミート	牛乳	にら にんじん	キャベツ たけのこ もやし たまねぎ にんにく しょうが ねぎ しいたけ	米 大麦 小麦粉 はるさめ 砂糖	サラダ油 ごま油	850 28.8 26.9 2.1
9 (水)	食事マナー月間 ☆2年生徒の献立より ☆.. 麦入りごはん 牛乳 さんまのみぞれ煮 かぼちゃサラダ 里いもときのこの味噌汁 ヨーグルト マナー味付のり	さんま みそ	牛乳 ヨーグルト のり	かぼちゃ	だいこん たまねぎ ねぎ なめこ	米 大麦 さといも	ハエダマネズ ドレッシング	796 27.3 21.8 2.1
10 (木)	●宇都宮市産 トマト給食 ● ☆2年生徒の献立より ☆.. コッペパン 牛乳 鶏むねのミラノ風チキンカツレツ トマトソース 三色野菜 季節のフルーツポンチ	鶏肉 鶏卵	牛乳 チーズ	赤ピーマン	たまねぎ キャベツ コーン みかん ナタデココ りんご いちご	パン 小麦粉 パン粉 はちみつ	サラダ油 ゴマドレッシング	854 33.3 24.2 2.3
11 (金)	1学期終業式 《行事食》十三夜 お月見献立 枝豆入り 栗赤飯 牛乳 いかの天ぷら さっぱりあえ みそけんちん汁	ささげ いか 豆腐 みそ	牛乳 のり 煮干し粉	枝豆 小松菜 にんじん	もやし キャベツ だいこん ごぼう	もち米 小麦粉 さといも	栗 サラダ油	770 26.9 20.4 2.0
14 (月)	ス ポー ツ の 日							
15 (火)	学 期 間 休 業							
16 (水)	学 期 間 休 業							
17 (木)	2学期始業式 きなこあげパン 牛乳 オムレツ こぶきいも 白菜スープ	きなこ 鶏卵 豚肉	牛乳 青のり	小松菜 にんじん	はくさい たけのこ しいたけ	パン じゃがいも はるさめ 砂糖	サラダ油 ごま油	856 29.4 33.9 3.0
18 (金)	麦入りごはん 牛乳 鶏肉の漬け込み焼き からしあえ 豆乳入りみそ汁	鶏肉 油あげ 豆腐 みそ 豆乳	牛乳	にんじん ほうれんそう 小松菜	ねぎ キャベツ だいこん ごぼう	米 大麦	ごま	800 33.1 24.1 2.4
21 (月)	麦入りごはん 牛乳 あじフライ おひたし さといもの中華煮	あじ かつおぶし 豚肉	牛乳	ほうれんそう にんじん	はくさい もやし にんにく	米 大麦 小麦粉 パン粉 さといも	サラダ油 すりごま ごま油	813 30.7 22.5 2.0
22 (火)	麦入りごはん ポークカレー 牛乳 こんにゃくサラダ(中華ゴマドレッシング) Caウエハース	豚肉 大豆ミート	牛乳 チーズ 海藻 わかめ	にんじん 枝豆	たまねぎ にんにく キャベツ コーン	米 大麦 じゃがいも 小麦粉	サラダ油 ごま	828 26.0 21.1 2.6
23 (水)	☆宇都宮市産 小松菜給食 ☆ 麦入りごはん 牛乳 いわしのかば焼き 小松菜の煮びたし かんびょうの卵とじ汁	いわし 油あげ 鶏卵 みそ	牛乳 しらす干し	小松菜 にんじん ほうれんそう	もやし ねぎ しょうが かんびょう たまねぎ	米 大麦 片栗粉 砂糖	サラダ油 ごま	846 34.2 27.8 2.6
24 (木)	◆◇セレクト給食◇◆ ◆黒ぶどうパン◇ミルクパン 牛乳 鶏肉のケチャップあえ ゆで野菜(フレンチドレッシング) 野菜スープ	鶏肉 豚肉	牛乳	ブロッコリー にんじん 小松菜	もやし コーン キャベツ たまねぎ ◆干しぶどう	パン 片栗粉 砂糖 ◆黒糖	サラダ油 ごま	◆864◇798 ◆37.6◇38.3 ◆27.4◇29.1 ◆2.9◇3.0
25 (金)	わかめご飯 牛乳 さばのみそ煮 いそべあえ みそ汁 キャンディチーズ	さば みそ	わかめ 牛乳 のり チーズ	ほうれんそう	キャベツ たまねぎ	米 大麦 じゃがいも	795 28.7 22.5 3.8	
28 (月)	麦入りごはん 牛乳 豚肉の生姜焼き ゆで野菜サラダ (和風ドレッシング) ほうれん草と大根と豆腐のみそ汁 チーズドッグ	豚肉 豆腐 みそ 鶏卵	牛乳 チーズ	赤ピーマン ピーマン にんじん ほうれんそう	たまねぎ しょうが キャベツ だいこん もやし	米 大麦 小麦粉 砂糖	サラダ油	859 38.6 24.0 2.8
29 (火)	麦入りごはん 牛乳 ハムカツ ポイルキャベツ ひじきと大豆のいり煮	ハム 鶏卵 さつまいも 大豆 油あげ	牛乳 ひじき	にんじん	キャベツ	米 大麦 小麦粉 パン粉 ざらめ糖	サラダ油	854 31.3 27.1 2.4
30 (水)	♪文化祭♪ 【文化会館のため お弁当持参】	11月20日に「お弁当の日」もあるよ。時間に余裕がある人は全部でなくてもいいので自分で作ってみよう!						
31 (木)	《行事食》ハロウィン献立 コッペパン 牛乳 かぼちゃのシチュー ゆで野菜(たまねぎドレッシング) かぼちゃプリン	鶏肉 かまぼこ	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム チーズ	かぼちゃ にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ もやし	パン 小麦粉	マーガリン サラダ油	858 30.5 29.0 3.0
中学生 の目安 今月の平均	エネルギー(kcal) 830 829	たんぱく質(g) 27~41.5 31.5	脂質(総量・比%) 25~30 27.1	食塩(g) 2.5未満 2.5	給食用のランチョンマット(大柄ハンカチ・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!!			

※都合により、献立を変更することがあります