

10月給食献立予定表

学校給食では積極的に地産地消に取り組んでいます。宇都宮市産の食材は **太字** に、

県内産の食材には、**網掛け** をしています。

宇都宮市立泉が丘中学校

このマークの日は泉が丘地域学校園統一メニューです。

日 付	献 立 名			主 な 材 料							
				カロリーkcal	1群		2群	3群	4群	5群	6群
				たんぱく質g	魚・肉・卵	牛乳・小魚	緑黄色野菜	その他の野菜	穀類 芋類	油脂	
			脂質g	豆・豆製品	海藻・乳製品		果物	砂糖			
			塩分g								
1 (水)		コッペパン フルーツクリーム 焼きそば 海草サラダ ドレッシング		874 27.3 30.5 3.4	いか かつお節 豚肉 ほたて 鶏肉 いわし節	牛乳 生クリーム 海草 青のり かたくちいわし	赤ピーマン ピーマン こまつな にんじん	パイナップル もも みかん もやし ゆず たまねぎ ねぎ コーン りんご キャベツ	コッペパン 中華めん 砂糖 こんにゃく	サラダ油	
2 (木)		麦入りご飯 あじの和風マリネ キャベツの磯辺和え 豚肉と切干大根の炒め物 ひじきふりかけ		830 30.6 23.1 2.2	あじ 豚肉 かつお節 あじ節	牛乳 のり ひじき	こまつな にんじん いんげん	にんにく 切干大根 玉ねぎ キャベツ	精白米 片栗粉 さとう 大麦	サラダ油 ごま	
3 (金)		県産食材の泉ちゃんランチ(3年生給食委員考案) 麦入りご飯 スタミナ泉ちゃん丼の具 白菜のおひたし 大学いも		983 36.3 24.1 2.2	豚肉 鶏卵 かつお節	牛乳	こまつな にら	たけのこ にんじん 玉ねぎ はくさい	精白米 さとう さつまいも 大麦 水あめ 片栗粉	ごま サラダ油	
6 (月)		十五夜メニュー 麦入りご飯 いわしのおかか煮 キャベツごま和え 味噌けんちん汁 月見だんご		839 27.9 19.9 2.2	いわし 豆腐 かつお節 みそ 小豆	牛乳 かたくちいわし 昆布	こまつな にんじん	キャベツ だいこん ごぼう	精白米 大麦 砂糖 片栗粉 こんにゃく だんご 里芋	ごま サラダ油	
7 (火)		麦入りご飯 ポークカレー こんにゃく入り海草サラダ ヨーグルト		882 27 21.8 2.8	豚肉 鶏肉	牛乳 海藻 ヨーグルト 昆布 粉チーズ	にんじん	玉ねぎ グリンピース キャベツ コーン にんにく りんご パナナ	精白米 大麦 じゃがいも こんにゃく はちみつ	サラダ油 カレールー	
8 (水)		高野豆腐入り五目おこわ ちくわの2色揚げ(カレー・青のり) 大根おろし じゃがいもの味噌汁		775 28.7 23.4 3.1	豚肉 高野豆腐 油揚げ ちくわ 鶏卵 みそ	牛乳 青のり	にんじん こまつな	干し椎茸 だいこん グリンピース 玉ねぎ	精白米 さとう じゃがいも 小麦粉 もち米	サラダ油	
9 (木)		麦入りご飯 さばの味噌煮 ほうれん草のごま和え 吉野汁 味付のり		791 26.1 22 2.3	かたくちいわし 鶏肉 さば みそ	のり 牛乳 昆布	ほうれんそう にんじん こまつな	キャベツ だいこん	精白米 大麦 さといも さとう 片栗粉	ごま	
10 (金)		県産食材の目の愛護デーメニュー(1年給食委員考案) ゆで中華麺 味噌ラーメン 豚肉の生姜焼き かんぴょうがら ドレッシング ブルーベリーゼリー		748 32.8 25.5 3.6	豚肉 ほたて	牛乳	にんじん	もやし ねぎ ブルーベリー にんにく かんぴょう コーン しんじけ キャベツ	中華麺 さとう バター ごま油	サラダ油 ごま	
16 (木)		麦入りご飯 マーボー豆腐 県産豚肉にら入り揚げ餃子 パンサンズー		949 33 30.4 2.7	とうふ 豚肉 オイスターソース みそ	牛乳 昆布	にら にんじん	キャベツ にんにく もやし しょうが たけのこ たまねぎ	精白米 大麦 さとう 春雨 片栗粉	サラダ油 ごま油	
17 (金)		学校農園(チャレンジ学級)食材活用メニュー 麦入りご飯 ハンバーグ和風きのこソース ほうれん草と豆腐の味噌汁 皮付きりんご		861 31.5 25.5 2.4	とうふ 油揚げ かつお節 みそ 鶏肉 豚肉	牛乳 昆布	ほうれん草 青じそ トマト	しめじ だいこん まいたけ えのきたけ 玉ねぎ しょうが りんご にんにく	精白米 さとう 大麦	サラダ油	
20 (月)		宮っ子ランチ 白ご飯 モロの唐揚げ 船頭鍋 切り干し大根のポン酢あえ		804 28.6 20.9 2	モロ かつお節 とうふ 油揚げ みそ	牛乳 のり 昆布	ほうれん草 にんじん	ねぎ しょうが 大根 ごぼう もやし 白菜 切干大根 しんじけ	精白米 大麦 うどん 片栗粉	サラダ油 ごま ごま油	
21 (火)		麦入りご飯 鯖の味噌漬け焼き 青菜の煮びたし 大根とこんにゃくの炒め煮 豆乳パンナコッタ苺ソース		798 30.5 18.9 2.3	さわら みそ 油揚げ 豆乳 鶏肉	牛乳 かたくちいわし	こまつな にんじん きぬさや	だいこん いちご	精白米 さとう 大麦 こんにゃく	サラダ油	
22 (水)		米粉パン チョコ大豆クリーム オムレツ ナポリタン ゆで野菜 ドレッシング		930 32.1 32.2 2.6	ウィンナー 鶏卵 かつおエクス 大豆粉	牛乳 粉チーズ	にんじん ピーマン トマト こまつな	玉ねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ	米粉パン スバゲティー	ココア サラダ油	
23 (木)		麦入りご飯 黄鯛フライ ゆでキャベツ ソース ひじきと大豆の炒り煮 みかん		802 26.7 19.8 2	黄鯛 さつま揚げ だいず 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん	キャベツ りんご みかん	精白米 大麦 砂糖 こんにゃく 小麦粉 パン粉	サラダ油	
24 (金)	文化祭 (給食はありませんので、お弁当を持参してください。)										
27 (月)		麦入りご飯 八宝菜 中華風わかめスープ 豆乳とココアのデザート		770 32 16.1 2.7	豚肉 いか えび うす卵 豆乳	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ 白菜 干しいたけ たけのこ ねぎ グリンピース	精白米 片栗粉 大麦 砂糖 こんにゃく	ごま油 サラダ油 ココア	
28 (火)		麦入りご飯 まいたけご飯の具 トマト入りオムレツ もやしとにらのごま和え		782 28.1 23.1 2.1	油揚げ 鶏肉 鶏卵	牛乳	にんじん トマト にら	まいたけ 玉ねぎ ごぼう もやし えだまめ	精白米 こんにゃく 大麦 砂糖 こんにゃく	ごま サラダ油	
29 (水)		わかめご飯 県産にらまんじゅう 小松菜のおひたし 厚揚げと野菜の煮つけ		786 29.2 19.9 3	厚揚げ かつおぶし 豚肉 大豆粉	牛乳 わかめ	こまつな にら にんじん	キャベツ 白菜 たまねぎ にんにく グリンピース たけのこ しょうが ねぎ	精白米 大麦 片栗粉 こんにゃく 小麦粉 さとう	サラダ油 ごま油	
30 (木)	おにぎりの日(泉が丘地域学校園統一)			988	鶏肉 とうふ 豚肉 みそ かつお節	牛乳 とうふ 昆布	にんじん こまつな	キャベツ だいこん ごぼう	精白米 さとう 片栗粉 はるさめ	ごま油 サラダ油 ごま	
31 (金)		ハロウィンメニュー 丸パン かぼちゃ入りハンバーグ サニーレタス マイティソース かぼちゃのシチュー		885 37.5 30.8 3.2	鶏肉 豚肉 かまぼこ	牛乳 脱脂粉乳 粉チーズ	にんじん かぼちゃ トマト	玉ねぎ りんご セロリ にんにく	コッペパン 小麦粉	サラダ油 バター	
中学生1食分の 栄養摂取基準	エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	カルシウムmg	鉄分mg	ビタミンAμRE	ビタミンB1mg	ビタミンB2mg	ビタミンCmg	食物繊維g	食塩g
	830	33.2	23.1	450	4.5	300	0.5	0.6	35	7g以上	2.5g未満
10月の 平均栄養摂取量	848	30.3	24.5	462	5.7	328	0.72	0.62	39	6.4	2.5

※材料の都合で献立が変更になる場合があります。