



12月給食献立予定表



このマークの日は泉が丘地域統一メニューです。

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

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 脂質g 塩分g	魚・肉・卵・ 豆・豆製品	牛乳・小魚 海草・乳製品	緑黄色野菜	その他の 野菜果物	穀類・芋類 砂糖	油脂	
1 (月)		麦入りご飯 県産にら入り揚げ餃子 もやしのナムル マーボ豆腐			874 31.1 27.3 2.4	オイスター とうふ 大豆粉 みそ 豚肉 鶏肉	牛乳 昆布	にんじん にら	もやし にんにく しょうが 玉ねぎ たけのこ 玉ねぎ キャベツ	精白米 大麦 小麦粉 砂糖 でん粉	サラダ油 ごま ごま油	
2 (火)		麦入りご飯 デミグラスハンバーグ キャベツとコーンのソテー 洋風卵スープ			856 30.1 24.9 2.4	鶏卵 鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん	キャベツ セロリ しめじ たまねぎ コーン	精白米 さとう じゃがいも 大麦 片栗粉	サラダ油	
3 (水)		セルフカツサンド（丸パン・ロースカツ・ ゆでキャベツ・マイティソース） 野菜のカレースープ煮			797 28.2 27.3 3	豚肉 大豆粉	牛乳	にんじん パセリ トマト	キャベツ セロリ りんご たまねぎ	コッペパン じゃがいも パン粉	サラダ油	
4 (木)		麦入りご飯 納豆 鶏そぼろと大根の煮物 もやしのごま和え			823 31.5 22.2 1.8	鶏肉 納豆 かつお節	牛乳	にんじん	だいこん もやし キャベツ グリーンピース ねぎ	精白米 大麦 さといも 砂糖	サラダ油 ごま	
5 (金)		麦入りご飯 サーモンフライの南蛮漬 のっぺい汁 オレンジ			756 26 17.4 2.5	とうふ 豚肉 鮭	牛乳	にんじん 青のり	たまねぎ ごぼう オレンジ だいこん ねぎ	精白米 大麦 砂糖 パン粉 さといも 片栗粉 こんにゃく	サラダ油	
8 (月)		麦入りご飯 白身魚のチーズフライ 白菜のさっぱり和え にら卵味噌汁			855 33 25.7 2.3	さわら 鶏卵 油揚げ とうふ	牛乳 のり 粉チーズ	こまつな にら にんじん	はくさい だいこん	精白米 小麦粉 大麦 パン粉	サラダ油	
9 (火)		麦入りご飯 えび焼売 豆腐の中華スープ 春雨の炒め物 チーズ			798 29.3 22 2.6	豚肉 なると 鶏卵 とうふ ほたて えび たら	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	しいたけ とうもろこし たまねぎ	精白米 パン粉 片栗粉 大麦 砂糖 パン粉 春雨 小麦粉	サラダ油 ごま油	
10 (水)		ゆでスパゲティ ミートソース ゆで野菜のドレッシング和え セノビーゼリー			851 34.3 25.7 2.8	豚肉 鶏肉 チーズ わかめ	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ にんにく レモン グリンピース コーン キャベツ	スパゲティ 小麦粉 砂糖	サラダ油 バター	
11 (木)		泉が丘地域学校園 お弁当の日				自分で作ったお弁当を持参しましょう。牛乳は出ます。						
12 (金)		五穀ご飯 チキンカレー ゆで野菜ドレッシング和え 県産乳ヨーグルト			911 31.2 23.5 2.9	鶏肉 粉末大豆	粉チーズ ヨーグルト 昆布 牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ りんご コーン キャベツ グリンピース もやし にんにく パナナ	精白米 大麦 きび あわ 砂糖 アマランサス はちみつ じゃがいも	サラダ油 カレールー ココア ごま	
15 (月)		麦入りご飯 さばの香辛焼き キャベツのごま酢あえ 筑前煮			798 30.3 20.1 2.3	さば 鶏肉	牛乳	こまつな にんじん	にんにく キャベツ たけのこ しいたけ ごぼう れんこん	精白米 さとう しらたき 大麦	サラダ油 ごま油 すりごま	
16 (火)		麦入りご飯 二色丼の具（鶏そぼろ・炒り卵） かぶとじゃがいものあられ汁 豆乳パンナコッタソース			857 33.2 22.7 2.5	鶏卵 鶏肉 油揚げ 豆乳	牛乳	にんじん かぶ葉 こまつな	かぶ グリーンピース えのきたけ いちご	精白米 大麦 じゃがいも さとう 片栗粉	サラダ油	
17 (水)		セレクト給食 セレクト米粉揚げパン （きなこorココアorミルク） ボークボトフ ゆで野菜 ドレッシング			805 33 32.1 2.4	きな粉 ほたて 豚肉 鶏肉 かつお節 粉末大豆	牛乳 粉ミルク	にんじん こまつな	たまねぎ セロリ キャベツ りんご 梅肉	米粉パン 砂糖 じゃがいも 片栗粉 春雨	サラダ油 ごま ココア	
18 (木)		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			748 29.4 15.1 2.5	豚肉 いか えび うすら卵 豆乳	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ 干しいたけ たけのこ 白菜 ねぎ グリンピース	精白米 大麦 砂糖 こんにゃく	ごま油 サラダ油 ココア	
19 (金)		宮子ランチ 麦入りご飯 あじのねぎソースがけ 白菜のおひたし 五目煮豆			820 31.4 21.9 2.4	あじ 豚肉 さつま揚げ 大豆粉	牛乳	こまつな パセリ にんじん	しょうが りんご りんご にんにく 白菜 ごぼう もやし ねぎ	精白米 片栗粉 こんにゃく 大麦 さとう	サラダ油	
22 (月)		冬至メニュー わかめご飯 さばの竜田揚げ 大根おろし かぼちゃ入り味噌汁			787 28.2 23.9 2.9	油揚げ 豚肉 みそ さば	牛乳 わかめ	かぼちゃ にんじん	だいこん ねぎ はくさい しょうが	精白米 大麦 片栗粉	サラダ油	
23 (火)		麦入りご飯 オムレツ もやしの磯辺和え すき焼き風煮			862 32.7 28.4 2.4	焼き豆腐 豚肉 凍りとうふ 鶏卵	牛乳 のり	にんじん こまつな 春菊	もやし はくさい ねぎ	精白米 大麦 砂糖 しらたき 片栗粉	ごま サラダ油	
24 (水)		クリスマスメニュー コッペパン チョコ&ホワイトクリーム タンドリーチキン コールスローサラダ 野菜のクリームシチュー ベリーゼリー			848 39.6 26.9 3.5	鶏肉	牛乳 ヨーグルト 粉ミルク	こまつな にんじん	キャベツ とうもろこし たまねぎ いちご にんにく しょうが クランベリー	コッペパン 小麦粉 さとう じゃがいも	ココア サラダ油	
25 (木)		麦入りご飯 いわしのごま味噌煮 白菜のからし和え 味噌けんちん汁			768 27 22.2 2.2	いわし 豚肉 みそ 豆腐	牛乳	こまつな にんじん	はくさい だいこん ごぼう もやし	精白米 大麦 こんにゃく 米粉 さといも	ごま サラダ油	
中学生の1食分の 所要栄養量基準		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
12月の 平均栄養摂取量		823	31	23.8	453	6	320	0.79	0.66	34	5.8	2.5

※材料の都合で献立が変更になる場合があります。