



11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。



献立名

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・豆・豆製品	牛乳・小魚 海藻・乳製品	緑黄色野菜	その他の 野菜果物	穀類・芋類 砂糖	油脂				
		脂質g										
		塩分g										
4 (火)		十三夜メニュー 栗入りおこわ 黄金カレイフライ ソース 小松菜のさっぱり和え 味噌けんちん汁		792	黄金カレイ	牛乳	こまつな	キャベツ	精白米	サラダ油		
				27.2	豆腐	のり	だいこん	もち米				
				17.9	みそ	煮干し	ごぼう	こんにゃく 里芋				
				2.3	昆布	にんじん	りんご	小麦粉 パン粉				
5 (水)		米粉パン キャラメルクリーム チリコンカン ゆで野菜のドレッシング和え		774	ひよこ豆	牛乳	ブロッコリー	にんじん にんにく	米粉パン	サラダ油 ごま		
				34.5	豚肉		しょうが 玉ねぎ	砂糖				
				27.2		トマト	りんご キャベツ	片栗粉				
				2.4		マッシュルーム	キャラメル					
6 (木)		宮っ子ランチ 餃子めし 揚げび焼売 パンサンスー 青菜と豆腐のスープ 豆乳のフルーツ杏仁		822	豚肉	牛乳		干し椎茸 かんぴょう	精白米	サラダ油		
				26.5	とうふ ほたて		にら	キャベツ 桃 あんず				
				24.5	豆乳		にんじん	もやし				
				3.1	えび タラ		こまつな	たまねぎ				
7 (金)		県産食材活用いい歯の日メニュー(2年生給食委員考案) 大豆入りわかめご飯 焼肉のトンテキ風 カムカムかんぴょう汁 とちあいかヨーグルト		872	大豆	牛乳	こまつな	ごぼう かんぴょう	精白米	サラダ油		
				33.1	鶏卵	わかめ	にんじん	たまねぎ				
				26.5	みそ	煮干し		にんにく				
				3	豚肉	ヨーグルト 昆布	いちご	砂糖				
10 (月)		栃木県産食材活用ウィーク10日～14日 栃木の大麦入りご飯 県産鶏肉の味噌チーズ焼き もやしのからし和え いものこ汁		877	鶏肉	牛乳	バセリ	レモン	精白米	サラダ油 ごま		
				28.9	鶏卵		にんじん	ねぎ				
				29.4	みそ	チーズ	こまつな	もやし				
				2.6	とうふ			はくさい				
11 (火)		栃木の大麦入りご飯 ビーフカレー ゆで野菜のドレッシング和え 県産乳ヨーグルト		883	牛肉	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ	精白米	サラダ油		
				26.6		ヨーグルト	トマト	しょうが にんにく				
				23.3	大豆	昆布	こまつな	レモン グリンピース				
				2.5	みそ ほたて	チーズ		りんご パナナ コーン				
12 (水)		宮小麦のミルク揚げパン ポークボトフ とちまるくんの卵焼き 皮付きりんご		964	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ	コッパパン	サラダ油		
				31.9	鶏卵			セロリー				
				38.2	かつお節	粉ミルク	こまつな	りんご				
				3				じゃがいも				
13 (木)		栃木の大麦入りご飯 県産豚肉の生姜炒め 小松菜の煮びたし 田舎汁		795	豚肉 味噌	牛乳		しょうが	精白米	サラダ油		
				34.8	油揚げ	煮干し	こまつな	かんぴょう				
				19.6	鶏肉	昆布	にんじん	ごぼう				
				2.3	とうふ			たまねぎ				
14 (金)		栃木の大麦入りご飯 納豆 小松菜のごま和え 県産野菜の中華そぼろ煮 にっこり梨		791	鶏肉	牛乳	にんじん	だいこん	精白米	サラダ油 ごま油		
				28.4	納豆	昆布	こまつな	ねぎ もやし				
				16.9	かつお節			グリンピース にんにく				
				1.7				さといも				
17 (月)		社会体験学習ため、2年生給食無し17日～21日 麦入りご飯 ちくわの二色揚げ(カレー・青のり) 大根おろし 高野豆腐の煮物 ひじきふりかけ		848	ちくわ	牛乳	にんじん	だいこん	精白米	むぎ サラダ油 こんにゃく ごま		
				33.2	鶏卵	青のり						
				22.4	高野豆腐		いんげん	干し椎茸				
				2.8	豚肉			ごぼう				
18 (火)		麦入りご飯 揚げにらまんじゅう キャベツの磯野かつお和え あさり入炒り豆腐		857	かつお節	牛乳	にんじん	もやし	精白米	サラダ油		
				35.8	豆腐 あさり	のり		干し椎茸 キャベツ				
				24.3	豚肉			枝豆 玉ねぎ				
				2.6	大豆		にら	ねぎ にんにく しょうが				
19 (水)		ピザトースト 千切り野菜スープ ぶどうゼリー入りフルーツヨーグルト		878	ウィンナー	チーズ	こまつな	コーン みかん 桃	食パン	サラダ油		
				31.7	豚肉	牛乳	ピーマン トマト	マッシュルーム バイン				
				27.7		ヨーグルト	にんじん	キャベツ ぶどう にんにく				
				3.3				玉ねぎ				
20 (木)		麦入りご飯 いわしの梅醤油煮 変わりきんぴら 白菜の味噌汁 みかん		842	いわし	牛乳	にんじん	ごぼう	精白米	サラダ油		
				31.3	さつま揚げ			ほうれん草				
				22.7	油揚げ	煮干し		だいこん				
				2.9	みそ 豚肉	昆布		みかん 白菜				
21 (金)		麦入りご飯 いかの味噌漬焼 もやしのおひたし すいとん汁 お魚ふりかけ		779	いか	牛乳	ほうれんそう	もやし	精白米	ごま		
				32	みそ 豚肉	脱脂粉乳 のり	にんじん	ねぎ				
				12.9	さば節			ごぼう				
				2.5	かつお節 いわし節	煮干し 昆布	かぼちゃ	だいこん				
25 (火)		麦入りご飯 白身魚のチリソースがけ 小松菜のナムル ひじきと卵のスープ		806	鶏卵	牛乳	こまつな	しょうが にんにく	精白米	サラダ油 ごま油 ごま		
				27.1	とうふ たら	ひじき	にんじん	ねぎ 玉ねぎ				
				23.4	鶏肉			キャベツ				
				2.3	大豆			りんご				
26 (水)		沖縄県うるま市メニュー 麦入りご飯 赤魚粕漬焼き 人参しりしり 沖縄の味噌汁		800	赤魚 豆腐	牛乳	にんじん	キャベツ	精白米	サラダ油		
				36.1	まぐろツナ	昆布	こまつな	ねぎ				
				20.8	豚肉 味噌			大麦				
				2.1	かつお節 鶏卵			片栗粉				
27 (木)		セルフハンバーガー(丸パン・ポイルキャベツ・ デミハンバーグ) さつまいものシチュー オレンジ		951	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん	キャベツ	コッパパン	サラダ油		
				34.5	大豆	脱脂粉乳	バセリ	玉ねぎ				
				34.7		生クリーム		オレンジ				
				3.1		チーズ		砂糖				
28 (金)		麦入りご飯 厚揚げ辛味噌炒め 小松菜の味噌汁 皮付きりんご のりの佃煮		809	厚揚げ	牛乳	にんじん	えのきたけ	精白米	サラダ油 ごま油		
				27.9	豚肉		こまつな	りんご				
				23.2	油揚げ かつお節	煮干し		たまねぎ				
				2.1	みそ	のり ひじき		さとう				
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
11月の 平均栄養摂取量		841	31.1	24.2	471	5.5	352	0.78	0.64	40	6.1	2.5

※材料の都合で献立が変更になる場合があります。