



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。



1・2年生用

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	カロリーkcal		主な材料 (赤字は3年生のみに提供される食材です。)								
		たんぱく質g	1群	2群	3群	4群	5群	6群				
		脂質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				
7月	3年4組リクエスト給食【Mrs.Kurihalunch】	798	鶏肉 豆乳 白身魚 大豆粉 鶏卵 豚肉	牛乳 生クリーム チーズ	トマト にんじん かぼちゃ	いちご セロリ グリンピース 玉ねぎ にんにく 生姜 ピクルス レタス ブルーン コーン	コッペパン 小麦粉 片栗粉 パン粉 米粉 スパゲティ 砂糖	サラダ油 ココア マーガリン バター				
2(月)	丸パン 白身魚フライ レタス サウザンアイランドドレ かぼちゃのシチュー	31.5 25.6 2.9										
3(火)	節分の日メニュー 麦入りご飯 いわしのごま味噌煮 白菜の塩昆布和え けんちん汁 福豆	764 28.9 22.6 2.2	いわし 大豆 豆腐 かまぼこ かつお節 味噌	牛乳 塩昆布 昆布	にんじん ごぼう こまつな 白菜	きゅうり たいこん	精白米 こんにゃく 大麦 里芋 砂糖 米粉	ごま サラダ油				
4(水)	初午の日メニュー(栃木県の郷土料理) 赤飯 ごま塩 鶏肉の香味焼き 小松菜のごま和え しもつかれ アセロラゼリー	896 31.3 23.8 2.1	ささげ 鶏肉 大豆 鮭 油揚げ	牛乳	小松菜 にんじん	にんにく 白菜 アセロラ 大根	もち米 精白米 砂糖	ごま				
5(木)	麦入りご飯 青のり入りサーモンフライ ゆでキャベツ ソース 道産子汁	818 27.5 21.1 2.5	サーモン 豚肉 赤味噌 昆布	牛乳 煮干し 青のり わかめ	にんじん	キャベツ もやし ねぎ コーン りんご にんにく	精白米 大麦 ジャガイモ パン粉 小麦粉	サラダ油 バター				
6(金)	麦入りご飯 豚丼の具 厚焼き卵 小松菜のさっぱり和え	823 30.3 23.3 2.4	かつお節 鶏卵 豚肉	のり 牛乳 昆布	にんじん こまつな	ねぎ グリンピース はくさい 玉ねぎ	精白米 しらたき さとう 大麦	サラダ油				
9(月)	3年6組リクエスト給食【まことちゃん給食】 わかめご飯 大学いも 豚肉の生姜焼き 白菜入り豚汁	907 33.6 23.8 3.1	豚肉 みそ とうふ かつお節	わかめ 脱脂粉乳 牛乳 昆布	にんじん にんじん にんじん ごぼう	玉ねぎ はくさい たいこん プロッコリー	精白米 さつまいも 大麦 砂糖 水あめ こんにゃく	サラダ油 ココア				
10(火)	3年2組リクエスト給食【今日だけはチートDay!!】 麦入りご飯 ロースとんかつ チキンカレー ゆでキャベツ 青じそドレ	934 29.7 30 3.3	鶏肉 豚肉 粉チーズ 大豆粉 ほたて 豆乳	牛乳 昆布	トマト	人參 バナナ グリンピース キャベツ 桃 みかん りんご バイン 玉ねぎ 青じそ レモン	精白米 大麦 ジャガイも 米粉 小麦粉 パン粉	サラダ油 ごま カレールー ココア				
12(木)	R7トマト料理コンクール入賞作品(3-2柳実那さん考案メニュー) 米粉パン 莓ジャム トマトとしらすのうどんグラタン ミートボールのカレー煮	850 35.8 28.7 2.8	大豆粉 えび 豚肉 鶏肉	牛乳 チーズ しらす干し	トマト にんじん 青じそ	とちあいか にんにく 玉ねぎ グリンピース	米粉パン 小麦粉 ワンタン 砂糖 じゃがいも	サラダ油 バター				
13(金)	バレンタインメニュー 麦入りご飯 ハヤシシチュー ハートオムレツ ゆで野菜のドレッシング 和え ほんかん	879 28.9 26.6 2.4	牛乳 豚肉 鶏卵	牛乳 脱脂粉乳 小松菜	にんじん トマト バセリ コーン	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ コーン	精白米 大麦 小麦粉 タピオカでん粉 砂糖 米粉	サラダ油 バター				
16(月)	3年5組リクエスト給食【うがちゃんランチ】 わかめご飯 鶏肉の唐揚げ 小松菜のごま和え 豚汁	827 37.7 20.4 3.1	豚肉 鶏肉 鶏卵 とうふ 味噌	牛乳 わかめ 煮干し 昆布	小松菜 にんじん	にんにく キャベツ いちご ごぼう 大根 りんご ねぎ	精白米 さとう 小麦粉 大麦 片栗粉 さといも こんにゃく	サラダ油 ごま				
17(火)	麦入りご飯 ポークカレー ゆで野菜 ドレッシング 県産乳ヨーグルト	882 26.3 23.1 2.3	豚肉 粉チーズ かつお節 大豆粉	牛乳 ヨーグルト 昆布 牛乳	にんじん ほうれん草 トマト	玉ねぎ グリンピース コーン キャベツ りんご バナナ	精白米 大麦 じゃがいも	サラダ油 カレールー				
18(水)	麦入りご飯 いかのチリソースがらめ 中華風サラダ 切干大根のスープ	818 29.8 20.7 2.3	いか 牛乳 鶏肉	牛乳 小松菜 にんじん トマト	にんじん にんじん にんじん トマト	しょうが にんにく キャベツ ねぎ りんご 切干大根 たまねぎ	精白米 でん粉 大麦 砂糖 春雨	ごま油 サラダ油 ごま				
19(木)	学校保健給食委員会 きなこ揚げパン 野菜とミートボールのスープ煮 わかめ入りゆで野菜 和風ドレッシング	811 27.4 27.4 2.7	きな粉 鶏肉 豚肉 大豆粉	牛乳 わかめ	バセリ にんじん	たまねぎ 白菜 りんご キャベツ	コッペパン 砂糖 じゃがいも	サラダ油				
20(金)	地域協議会試食会 麦入りご飯 さばの香辛焼き 里芋の中華そぼろ煮 かんぴょうのごま酢和え 莓ヨーグルト	899 34.4 23.7 2.4	さば 豚肉	牛乳 ヨーグルト 小松菜	にんじん かんぴょう いちご コーン	にんにく にんにく にんにく コーン	精白米 さとう こんにゃく さといも 大麦	サラダ油 ごま油				
24(火)	3年1組リクエスト給食【グランメゾンOishi】 米粉パン キャラメルクリーム マカロニのクリーム煮 ゆで野菜のドレッシング 和え オニオンスープ	747 33.8 29.2 2.9	鶏肉 えび 豚肉 ベーコン	牛乳 昆布 チーズ 生クリーム	にんじん 小松菜 バジル バセリ	玉ねぎ グリンピース マッシュルーム しめじ キャベツ コーン にんにく	米粉パン フランスパン マカロニ 砂糖 キャラメル バター マーガリン パン粉 ココア	オリーブオイル サラダ油 バター ココア				
25(水)	麦入りご飯 鶏肉のゴマ味噌焼き 白菜のおひたし 切り干し大根の煮付け	797 25 21.7 2	鶏肉 みそ さつま揚げ かつお節 油揚げ	牛乳	こまつな にんじん	はくさい 切干大根	精白米 さとう 大麦	サラダ油 ごま				
26(木)	3年3組リクエスト給食【ぬまちゃんランチ】 麦入りご飯 油淋鶏 バンサンスー わんたんスープ	868 24.8 26.2 2.1	鶏肉 豚肉 カキ 鶏卵	牛乳 昆布 油揚げ 豆腐	にんじん トマト にんじん にら	だけのこ にんにく 生姜 ねぎ 白菜 キャベツ 干し椎茸 もやし	精白米 小麦粉 片栗粉 大麦 春雨 砂糖	サラダ油 ごま油				
27(金)	宮っ子ランチ(にら) 麦入りご飯 アジの南蛮漬 ほうれん草のごま和え にら卵汁	823 31.9 23.4 2.4	アジ 油揚げ 豆腐 鶏卵	牛乳 昆布 煮干し	にんじん ほうれんそう にら	玉ねぎ キャベツ かんぴょう	精白米 片栗粉 砂糖 大麦	サラダ油 ごま				
中学生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A µRE	ビタミンB1mg	ビタミンB2mg	ビタミンCmg	食物繊維g	食塩g
2月の平均栄養摂取量		830	33.2	23.1	450	4.5	300	0.5	0.6	35	7g以上	2.5g未満
		841	30.4	24.5	428	4.7	348	0.72	0.6	43	6	2.5

*材料の都合で献立が変更になる場合があります。



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。

3年生用

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	エネルギーkcal		主な材料 (赤字は3年生のみに提供される食材です。)						
		たんぱく質g	脂質g	カルシウムmg	鉄分mg	ビタミンA μ RE	ビタミンB1mg	ビタミンB2mg	ビタミンCmg	食物繊維g
		塩分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		
2(月)	3年4組リクエスト給食【Mrs.Kurihalunch】 ボロネーゼ 白身魚フライ レタス サウザンアイランドドレ かぼちゃのシチュー 莓タルト 豆乳と米粉のガトーショコラ	798	798 31.5 25.6 2.9	鶏肉 豆乳 白身魚 大豆粉 鶏卵 豚肉	牛乳 牛乳 生クリーム チーズ	トマト にんじん かぼちゃ	いちご セロリ グリンピース 玉ねぎ にんにく 生姜 ピクルス レタス ブルーン コーン	コッペパン 小麦粉 片栗粉 パン粉 米粉 スマセティ 砂糖	サラダ油 ココア マーガリン バター	
3(火)	節分の日メニュー 麦入りご飯 いわしのごま味噌煮 白菜の塩昆布和え けんちん汁 福豆	764	764 28.9 22.6 2.2	いわし 大豆 豆腐 かまぼこ かつお節 味噌	牛乳 塩昆布 昆布	にんじん	きゅうり ごぼう こまつな 白菜	精白米 こんにゃく 大麦 里芋 砂糖 米粉	ごま サラダ油	
4(水)	初午の日メニュー(栃木県の郷土料理) 赤飯 ごま塩 鶏肉の香味焼き 小松菜のごま和え しもつかれ アセロラゼリー	896	896 31.3 23.8 2.1	ささげ 鶏肉 大豆 鮭 油揚げ	牛乳	小松菜 にんじん	にんにく 白菜 アセロラ 大根	もち米 精白米 砂糖	ごま	
5(木)	麦入りご飯 青のり入りサーモンフライ ゆでキャベツ ソース 道産子汁	818	818 27.5 21.1 2.5	サーモン 豚肉 赤味噌 昆布	牛乳 煮干し 青のり わかめ 昆布	にんじん	キャベツ もやし ねぎ コーン りんご にんにく	精白米 大麦 ジャガイモ パン粉 小麦粉	サラダ油 バター	
6(金)	麦入りご飯 豚丼の具 厚焼き卵 小松菜のさっぱり和え	823	823 30.3 23.3 2.4	かつお節 鶏卵 豚肉 昆布	のり 牛乳 昆布	にんじん	ねぎ グリンピース はくさい 玉ねぎ	精白米 しらたき さとう 大麦	サラダ油	
9(月)	3年6組リクエスト給食【まことちゃん給食】 わかめご飯 大芋いも増量 豚肉の生姜焼き 白菜入り豚汁 ボイルブロッコリー チョコアイス	907	907 33.6 23.8 3.1	豚肉 みそ とうふ かつお節	わかめ 脱脂粉乳 牛乳 昆布	にんじん プロッコリー	玉ねぎ はくさい だいこん ごぼう	精白米 さつまいも 大麦 砂糖 水あめ こんにゃく	サラダ油 ココア	
10(火)	3年2組リクエスト給食【今日だけはチートDay!!】 麦入りご飯 ロースとんかつ レモン チキンカレー ゆでキャベツ 青じそドレ フルーツポンチ 豆乳と米粉のガトーショコラ	934	934 29.7 30 3.3	鶏肉 豚肉 粉チーズ 大豆粉 ほたて 豆乳	牛乳 昆布	トマト	人参 バナナ グリンピース キャベツ 桃 みかん りんご バイン 玉ねぎ 青じそ レモン	精白米 大麦 ジャガイも 米粉 小麦粉 バン粉	サラダ油 ごま カレールー ココア	
12(木)	R7トマト料理コンクール入賞作品(3~2柳実那さん考案メニュー) 米粉パン 莓ジャム トマトとしらすのうどんグラタン ミートボールのカレー煮	850	850 35.8 28.7 2.8	大豆粉 えび 豚肉 鶏肉	牛乳 チーズ しらす干し 青じそ	トマト にんじん	どちらいか にんにく 玉ねぎ グリンピース	米粉パン 小麦粉 ワンタン 砂糖 じゃがいも	サラダ油 バター	
13(金)	バレンタインメニュー 麦入りご飯 ハヤシシチュー ハートオムレツ ゆで野菜のドレッシング 和え ぽんかん	879	879 28.9 26.6 2.4	牛乳 豚肉 鶏卵	牛乳 脱脂粉乳 牛乳 小松菜	にんじん トマト パセリ 小松菜	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ コーン	精白米 大麦 小麦粉 タビオカでん粉 砂糖 米粉	サラダ油 バター	
16(月)	3年5組リクエスト給食【うがちゃんランチ】 わかめご飯 鶏唐揚げのねぎソースかけ 小松菜のごま和え 豚汁 いちご アップルカスタードロール	827	827 37.7 20.4 3.1	豚肉 鶏肉 鶏卵 とうふ 味噌	牛乳 わかめ 煮干し 昆布	小松菜 にんじん	にんにく キャベツ いちご ごぼう 大根 りんご ねぎ	精白米 さとう 小麦粉 大麦 片栗粉 さといも こんにゃく	サラダ油 ごま	
17(火)	麦入りご飯 ポークカレー ゆで野菜 ドレッシング 県産乳ヨーグルト	882	882 26.3 23.1 2.3	豚肉 粉チーズ ヨーグルト かつお節 大豆粉	牛乳 昆布 牛乳	にんじん トマト	玉ねぎ グリンピース コーン キャベツ りんご バナナ	精白米 大麦 カレールー	サラダ油 カレールー	
18(水)	麦入りご飯 いかのチリソースがらめ 中華風サラダ 切干大根のスープ	818	818 29.8 20.7 2.3	いか 鶏肉	牛乳	小松菜 にんじん トマト	しょうが にんにく キャベツ ねぎ りんご 切干大根 たまねぎ	精白米 でん粉 大麦 砂糖 春雨	ごま油 サラダ油 ごま	
19(木)	学校保健給食委員会 きなこ揚げパン 野菜とミートボールのスープ煮 わかめ入りゆで野菜 和風ドレッシング	811	811 27.4 27.4 2.7	きな粉 鶏肉 豚肉 大豆粉	牛乳 わかめ	バセリ にんじん	たまねぎ 白菜 りんご キャベツ	コッペパン 砂糖 じゃがいも	サラダ油	
20(金)	地域協議会試食会 麦入りご飯 さばの香辛焼き 里芋の中華そぼろ煮 かんぴょうのごま酢和え 莓ヨーグルト	899	899 34.4 23.7 2.4	さば 豚肉 牛乳	牛乳 ヨーグルト 小松菜	にんじん かんぴょう いちご コーン	にんにく さとう こんにゃく さといも 大麦	精白米 さとう こんにゃく さといも 大麦	サラダ油 ごま油	
24(火)	3年1組リクエスト給食【グランメゾンOishi】 ガーリックトースト マカロニグラタン ゆで野菜のドレッシング 和え オニオンスープ バニラアイス ミルメークココア	747	747 33.8 29.2 2.9	鶏肉 えび 豚肉 チーズ ベーコン	牛乳 昆布 小松菜 牛乳 生クリーム	にんじん トマト パセリ	玉ねぎ グリンピース マッシュルーム しめじ キャベツ コーン パセリ	米粉パン フランズパン マカロニ 砂糖 キャラメル バター マーガリン パン粉	オリーブオイル サラダ油 バター マーガリン ココア	
25(水)	麦入りご飯 鶏肉のゴマ味噌焼き 白菜のおひたし 切り干し大根の煮付け	797	797 25 21.7 2	鶏肉 みそ さつま揚げ かつお節 油揚げ	牛乳	こまつな にんじん	はくさい 切干大根	精白米 さとう 大麦	サラダ油 ごま	
26(木)	3年3組リクエスト給食【ぬまちゃんランチ】 肉まん 油淋鶏 バンサンスー わんたんスープ カスタードプリン ミニトマト	868	868 24.8 26.2 2.1	鶏肉 豚肉 カキ 鶏卵	牛乳	にんじん トマト	たけのこ にんにく 生姜 ねぎ 白菜 キャベツ 干し椎茸 もやし	精白米 小麦粉 片栗粉 大麦 春雨 砂糖	サラダ油 ごま油	
27(金)	宮っ子ランチ(にら) 麦入りご飯 アジの南蛮漬 ほうれん草のごま和え にら卵汁	823	823 31.9 23.4 2.4	アジ 油揚げ 豆腐 鶏卵	牛乳 昆布 煮干し	にんじん にら	玉ねぎ キャベツ かんぴょう	精白米 片栗粉 砂糖 大麦	サラダ油 ごま	
中学生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A μ RE	ビタミンB1mg	ビタミンB2mg	ビタミンCmg
2月の平均栄養摂取量		830	33.2	23.1	450	4.5	300	0.5	0.6	35
		841	30.4	24.5	428	4.7	348	0.72	0.6	43
										6
										2.5

*材料の都合で献立が変更になる場合があります。