令和8年度

10 月 分 給 食 献 立 予 定 表

宇都宮市立上河内中学校

	献立名	主な材料						エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分相当量(g)
		血や肉になる		体の調子を整える		力や熱のもとになる		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1 木	菜飯　牛乳		牛乳	大根の葉 京菜		米		565 13.6 8.8 0.2
	ソーダシャーベット(紙スプーン付き)				りんご レモン	砂糖		
2 金	麦入りご飯　牛乳		牛乳			米 麦		576 13.7 8.8 0.3
	ぶどうゼリー(紙スプーン付き)				ぶどう	砂糖		
5 月	クロワッサン　牛乳		脱脂粉乳 牛乳			小麦粉 砂糖	マーガリン	480 12.5 26.7 1.3
6 火	麦入りご飯　牛乳		牛乳			米 麦		610 14.7 11.0 0.2
	餅アイス	豆乳				米 砂糖		
7 水	麦入りご飯　牛乳		牛乳			米 麦		602 15.1 12.1 0.3
	米粉のいちごケーキ	豆乳			レモン いちご	米粉 砂糖	油	
8 木	鮭わかめご飯　牛乳	鮭	牛乳 わかめ			米		624 14.2 13.6 0.2
	みかんクレープ	豆乳			みかん レモン	米粉 砂糖		
9 金	麦入りご飯　牛乳		牛乳			米 麦		637 14.3 13.0 0.2
	ブルーベリータルト	豆乳			ブルーベリー	米粉 砂糖		
15 木	わかめご飯　牛乳		牛乳 わかめ			米		616 14.6 11.9 0.3
	米粉のバナナケーキ	豆乳			バナナ	米粉 砂糖		
16 金	麦入りご飯　牛乳		牛乳			米 麦		616 14.6 11.9 0.3
	お芋と栗のタルト	豆乳				米粉 砂糖 さつまいも 栗	油	
19 月	揚げパン(ココア)　牛乳		脱脂粉乳 牛乳			小麦粉 砂糖	油 ココア	688 21.6 20.8 1.8
20 火	麦入りご飯　牛乳		牛乳			米 麦		635 14.1 14.8 0.2
	豆乳プリンタルト	豆乳				米粉 砂糖		
21 水	麦入りご飯　牛乳		牛乳			米 麦		610 14.2 10.6 0.2
	スイートポテト					さつまいも 砂糖 じゃがいも		
22 木	菜飯　牛乳		牛乳	だいこんのは きょうな		米		616 14.6 13.2 0.4
	かぼちゃのマフィン	豆乳		かぼちゃ		米粉 砂糖		
23 金	 文化祭・合唱コンクールのため，給食はありません。1食分のお弁当・飲み物・お箸類を持参してください。 							
26 月	デニッシュパン　牛乳		脱脂粉乳 牛乳			小麦粉 砂糖	マーガリン	480 12.5 26.7 1.3
27 火	麦入りご飯　牛乳		牛乳			米 麦		630 14.7 13.0 0.3
	ガトーショコラ	豆乳				米粉 砂糖	ココア	
28 水	麦入りご飯　牛乳		牛乳			米		616 14.6 13.2 0.4
	米粉レモンマフィン	豆乳			レモン	米粉 砂糖		
29 木	鮭わかめご飯　牛乳	鮭	牛乳 わかめ			米		618 14.2 13.3 0.2
	ヨーグルトクレープ	豆乳				さつまいも 砂糖		
30 金	麦入りご飯　牛乳		牛乳			米 麦		586 13.7 10.9 0.2
	豆乳かぼちゃプリン(紙スプーン付き)	豆乳		かぼちゃ		砂糖		

生徒一人一回あたりの学校給食 摂取基準　エネルギー830kcal　たんぱく質33.2g　脂質23.1g　塩分相当量2.5g

10月の平均値　エネルギー602kcal，たんぱく質14.6g，脂質14.1g，塩分相当量0.4g



※献立内容は材料購入の都合上変更することがありますので，ご了承ください。

※食材は市教育委員会の指導のもと安全が確認されたものを使用しています。

～ 給食センターの工事について ～

引き続き上河内給食センター工事期間中です。保護者の皆様には，ご不便をおかけしてしまい申し訳ございません。
おかず・箸類は，ご家庭用よりご持参していただけますようお願いいたします。ご理解とご協力のほどよろしくお願いいたします。
また工事期間中に提供する食品は，下記の業者より学校へ直接納入となります。
ご飯：鹿沼市炊飯協同組合　パン：滝乃金田屋　牛乳：とちらく乳業　デザート類：学校給食会