令和8年度

11 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)	上河内の農産物
		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		
2 月	ココア揚げパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	油 ココア	831 32.0 28.8 3.3	
	ポークポトフ	豚肉 ベーコン		人参 いんげん	たまねぎ セロリ	じゃがいも			
	ゆで野菜			ブロッコリー	もやし とうもろこし		ドレッシング		
4 水	ご飯 ☆今日から新米です！					米		826 27.6 22.7 2.3	
	スタミナ焼き	牛肉		人参	にんにく しょうが	砂糖	油 ごま		
				ピーマン	キャベツ たまねぎ 筍				
	ワンタンスープ		わかめ	人参	もやし	ワンタン			
	お米のババロア(豆乳みかん)	豆乳			みかん	砂糖 米粉			
5 木	ご飯					米		788 34.7 19.0 2.5	
	ほっけ紅葉焼き	ほっけ みそ		人参	たまねぎ	砂糖	ごま油		
	ゆで野菜		わかめ		もやし キャベツ とうもろこし		ドレッシング		
	五目煮	豚肉 さつま揚げ		人参	大根 ごぼう	こんにゃく 砂糖	油		
6 金	ご飯					米		833 33.5 23.3 2.6	ねぎ
	いわしのおかか煮	いわし かつお節				砂糖 片栗粉			
	おひたし			人参	キャベツ もやし				
	豚汁	豚肉 豆腐		人参	大根 ごぼう	じゃがいも	油		
		かつお節 みそ			ねぎ	こんにゃく			
9 月	シュガートースト		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	マーガリン	857 34.5 32.5 3.4	
	チリコンカン	豚肉 大豆		人参 トマト	たまねぎ マッシュルーム		油		
	ゆで野菜			ブロッコリー	とうもろこし もやし		ドレッシング		
	いちごヨーグルト		ヨーグルト 脱脂粉乳		いちご	砂糖			
10 火	麦入りご飯					米 麦		754 33.0 17.7 2.2	
	さわらスタミナ焼き	さわら			りんご にんにく	砂糖	ごま油		
	ゆで野菜			人参	キャベツ もやし		ドレッシング		
	吉野汁	鶏肉 かつお節		人参 ほうれん草	大根	里芋 片栗粉			
11 水	セルフそぼろ丼 麦入りご飯					米 麦		803 28.8 18.5 2.5	ねぎ
	セルフそぼろ丼 鶏そぼろ	鶏肉		人参	しょうが たまねぎ	砂糖	油		
					ごぼう しいたけ				
	根菜のみそ汁	みそ かつお節		人参 ほうれん草	大根 ねぎ	こんにゃく 里芋			
	豆乳かぼちゃプリン	豆乳		かぼちゃ		砂糖			
12 木	今日は学校図書館と連携した学校園統一の「お話給食」です。今回のテーマは「餃子」！ 学校図書館で，餃子に関する本がたくさん紹介されています。おいしい給食を食べた後はぜひ本も読んでみてくださいね。								
	麦入りご飯					米 麦		825 24.6 19.5 2.4	ねぎ
	餃子	豚肉 鶏肉		にら	キャベツ たまねぎ しょうが	片栗粉 小麦粉 大豆粉	油		
	バンサンスウ			人参	きゅうり もやし	春雨			
	豆腐かきたまスープ	卵 豆腐	わかめ	人参 青梗菜	ねぎ		ごま油		
	アセロラゼリー				アセロラ	砂糖			
13 金	麦入りご飯					米 麦		836 28.9 26.0 2.7	ねぎ
	さばみそ煮	さば みそ				砂糖 米粉			
	にらのおひたし			にら 人参	もやし				
	道産子汁	豚肉 みそ	わかめ	人参	大根 ねぎ	じゃがいも	油		
		かつお節 みそ			とうもろこし にんにく		豆乳バター		
16 月	16日(月)～20日(金)は地産地消強化週間です。期間中は，栃木県産・宇都宮市産の食材を多く使用した献立を提供します。今日の「さつまいもときのこのシチュー」には，上河内中学校の1年生が，地元農家の方と栽培・収穫したさつまいもを使用しています。感謝をしていただきましょう。また，さつまいもやきのこには食物繊維が多く含まれており，整腸(腸を整える)作用など身体の中で大切な働きをしています。								
	米粉パン		脱脂粉乳			米粉 砂糖		772 31.0 26.7 2.5	さつまいも
	いちごジャム				いちご	砂糖			
	さつまいもときのこのシチュー	豚肉	牛乳	人参	たまねぎ しめじ マッシュルーム	さつまいも	油		
	ゆで野菜			ブロッコリー 人参	キャベツ もやし		ドレッシング		
17 火	今日は宮っ子ランチです。から揚げのソースに上河内中学校で収穫したゆず，なめこ汁に上河内産のねぎを使用しています。上河内産のゆずは「いろはゆず」と呼ばれ，ゼリーなどのお菓子やゆず染め，化粧品などに利用されています。								
	麦入りご飯					米 麦		795 33.9 19.1 3.0	ゆず ねぎ
	鶏肉のから揚げゆずおろしソース	鶏肉			しょうが にんにく ゆず 大根	米粉 片栗粉 砂糖	油		
	磯辺あえ		のり	人参	キャベツ もやし				
	なめこ汁	豆腐 かつお節 みそ			なめこ たまねぎ ねぎ				

	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)	上河内の農産物
			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		
18 水	セルフ五目ご飯に入っているかんぴょうは，国内生産量の98%を栃木県が生産しています。かんぴょうは，夕顔の果肉を薄く細長くむいて乾燥させたものです。また，栃木県はにらの生産も盛んで，全国2位の生産量です。にらは，宇都宮餃子をはじめ，炒めてもゆでても蒸しても揚げてもおいしい野菜です。にらの歯ごたえや，香りを感じながら食べましょう。									
	セルフ五目ご飯	麦入りご飯					米 麦		758 27.5 19.0 2.3	ねぎ
		五目ごはんの具	豚肉 油揚げ		人参 いんげん	しいたけ かんぴょう ごぼう	砂糖	油		
	にらたま汁		卵 かつお節		にら 小松菜	たまねぎ ねぎ	片栗粉			
19 木	今日は，栃木県産の生乳を使用したヨーグルトが出ています。栃木県は，北海道に次いで全国第2位の生乳生産量を誇る「酪農王国」です。特に県北地域が県内の6割を占めています。首都圏に近いことや穏やかな気候に恵まれていることが，酪農が盛んな理由だそうです。みなさんが毎日飲んでいる給食の牛乳も，栃木県産のものです。地元の恵みに感謝をしていただきましょう。									
	麦入りご飯						米 麦		832 28.3 20.4 2.3	ねぎ
	麻婆豆腐		豆腐 豚肉		人参	しょうが にんにく	砂糖	油		
			みそ		にら	筍 しいたけ ねぎ	片栗粉	ごま油		
	中華サラダ				人参 ほうれん草	もやし	春雨 砂糖	ごま ごま油		
	ヨーグルト			ヨーグルト 寒天 脱脂粉乳			砂糖			
20 金	麦入りご飯						米 麦		831 34.6 23.2 2.7	
	豚肉と野菜のみそ炒め		豚肉 みそ		人参	にんにく しょうが しいたけ	砂糖	油		
						キャベツ たまねぎ				
	かんぴょうの卵とじ汁		卵 かつお節 みそ 豆腐		小松菜	かんぴょう たまねぎ				
24 火	麦入りご飯						米 麦		840 30.7 25.6 2.5	
	ハンバーグきのこソース		鶏肉 豚肉			えのきだけ まいたけ	砂糖			
						大根 たまねぎ	片栗粉			
	具だくさんみそ汁		豆腐 みそ 油揚げ		人参 ほうれん草	たまねぎ	じゃがいも			
	お魚ふりかけ		かつお節 さば節 いわし節	青のり	かぼちゃ		砂糖 片栗粉 じゃがいも	ごま		
25 水	麦入りご飯						米 麦		803 31.8 23.5 1.8	ねぎ
	チャーシャン豆腐		豚肉 厚揚げ		人参	しょうが たまねぎ		油		
						キャベツ 筍				
	春雨スープ		豚肉		人参	にんにく ねぎ もやし	春雨	ごま油		
26 木	麦入りご飯						米 麦		786 7.3 17.8 2.2	
	黄鯛フライ		黄鯛				小麦粉 パン粉	油		
	さっぱりあえ			のり	ほうれん草 人参	もやし				
	五目きんぴら		豚肉 さつま揚げ		人参 いんげん	大根 ごぼう	こんにゃく 砂糖	油 ごま ごま油		
27 金	ポークカレー	麦入りご飯					米 麦		901 27.7 22.8 2.9	
		ポークカレー	豚肉		人参 トマト	にんにく たまねぎ	じゃがいも	油		
	ゆで野菜				ほうれん草 人参	キャベツ 大根 とうもろこし		ドレッシング		
	セノビーゼリー			乳酸菌飲料		レモン	砂糖			
30 月	クロワッサン			脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	マーガリン	815 25.6 42.5 3.8	
	ビーフシチュー		牛肉		人参	たまねぎ 枝豆	じゃがいも	油		
	ゆで野菜				ブロッコリー 人参	キャベツ もやし		ドレッシング		

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**

11月の平均値　　**エネルギー831kcal，たんぱく質30.3g，脂質23.6g，塩分相当量2.6g**

※牛乳（栃木県産）は毎日付くため，献立表への記載を省略しております。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。
※お米は小倉米（上河内産），パンは宇都宮市産小麦「ゆめかおり」を使用しております。上河内農産物は，献立表にてご案内いたします。



宮っ子ランチとは・・・
私たちの住む宇都宮の気候風土や先人によって培われた食文化への理解を深め，郷土への愛情を育むことを目的とした献立です。
栃木県，宇都宮市で収穫された地場産物を積極的に取り入れ，毎月1回実施します。