



11月分 給食献立予定表

宇都宮市立河内中学校

10月給食回数20回(米飯14回・米粉パン1回)

給食摂取基準エネルギー830kcal・タンパク25~40g・脂質22.8~27.3g

日付	献立名	エネルギー(kcal) タンパク(g) 脂質(g)	主な材料					
			1群	2群	3群	4群	5群	6群
1(金)	麦入りご飯 牛乳 いかとかぼちゃの天ぷら 大根おろし 味噌けんちん汁	837 29.8 23.4	卵 豆腐 味噌 紫い かつお節	牛乳	南瓜 人参 小松菜	大根 ごぼう	米 麦 小麦粉 こんにゃく 里芋	サラダ油
5(火)	黒パン はちみつ&マーガリン 牛乳 オムレツ 和風きのこスパゲティ ゆで野菜(青じそドレッシング)	844 34.4 25.4	豚肉 鶏肉 鶏卵	牛乳	ほうれん草 パセリ	しいたけ 玉ねぎ キャベツ しめじ にんにく たもぎ茸 舞茸 コーン もやし	小麦粉 はちみつ 黒糖	サラダ油 オリーブオイル マーガリン
6(水)	おにぎりの日 おにぎり△ 牛乳 鶏肉のから揚げ ゆで野菜(ごまドレッシング) 豚汁	837 35.5 25.1	豚肉 鶏肉 豆腐 味噌 かつお節	牛乳	ブロッコリー 人参	キャベツ 大根 生姜 ごぼう	米 麦 でん粉 じゃが芋 こんにゃく	サラダ油
7(木)	麦入りごはん 牛乳 いわしの梅じょうゆ煮 おひたし 五目煮豆 アセロラゼリー	825 33.8 18.9	鶏 豚肉 県産大豆 白身魚	牛乳 昆布	ほうれん草 人参	白菜 ごぼう もやし	米 麦 こんにゃく 中双 ゼリー	ごま
8(金)	麦入りご飯 牛乳 中華丼 ショーロンポー ナムル ブルーン	847 30.1 21.6	豚肉 紫い 白身魚	牛乳	人参 小松菜 グリーンピース	筍 生姜 玉ねぎ もやし キャベツ 干しシイタケ ブルーン	米 麦 砂糖 でん粉	ごま油 サラダ油 ごま
11(月)	麦入りごはん 牛乳 からしあえ 鮭のチーズ焼き 洋風おでん	838 39.1 25.4	鮭 豚肉 白身魚 えび	牛乳 チーズ	人参 小松菜	マッシュルーム 白菜 もやし 玉ねぎ 大根	米 麦	ごま
12(火)	パン マーレド' 牛乳 揚げじゃが芋のトマトがらめ ゆで野菜(和風ドレッシング) 肉団子スープ プリン	833 30.7 29.8	豚肉 鶏卵 鶏肉	牛乳	人参 小松菜 トマト パセリ	玉ねぎ もやし 白菜 にんにく キャベツ 生姜 筍	小麦粉 じゃが芋 春雨 ジャム	サラダ油
13(水)	麦入りごはん 牛乳 ほっけの文化干し ひじきばっば もやしとにらのごま和え 豚肉とじゃがいも煮物	825 29.9 19.8	豚肉 ほっけ	牛乳 ひじき	人参 にら グリーンピース	玉ねぎ もやし	米 麦 じゃが芋 しらたき 砂糖	むぎ さとう 日清サラダ油
14(木)	麦入りご飯 牛乳 鶏肉のゴマ味噌焼き からし和え 五目きんぴら	816 31.6 20.4	鶏肉 味噌 白身魚	牛乳	ほうれん草 人参	もやし ごぼう 大根	米 麦 砂糖 こんにゃく 春雨	サラダ油 ごま
15(金)	麦入りご飯 牛乳 さんまのかば焼き ごま酢和え 味噌汁	852 31.6 26.7	秋刀魚 豆腐 味噌 かつお節	牛乳	人参	干びょう なめこ キャベツ コーン 生姜 長葱	米 麦 でん粉 砂糖	サラダ油 ごま
18(月)	麦入りごはん セルフ親子丼 牛乳 おひたし にらまんじゅう ミニフィッシュ	837 37.9 21.2	鶏肉 豚肉 鶏卵 かつお節	牛乳 小魚	人参 グリーンピース にら	キャベツ もやし	米 麦 砂糖 小麦粉	
19(火)	セルフ焼きそばパン 牛乳 露天風呂プリン ゆで野菜(コーンクリームドレッシング) ミルメーク(コーヒー)	832 34 25.5	豚肉 黒豆	牛乳 のり	人参 小松菜	玉ねぎ もやし キャベツ コーン 粉末寒天	小麦粉 砂糖	サラダ油
20(水)	麦入りごはん 牛乳 麻婆豆腐 シューマイ おひたし	837 33.2 22.9	豚肉 味噌 豆腐	牛乳	人参 にら	もやし キャベツ 長ねぎ 生姜 にんにく 筍 干しシイタケ	米 麦 でん粉 中双 小麦粉	サラダ油 ごま油
21(木)	麦入りごはん 牛乳 豚バラ肉と大根の煮物 磯辺和え オレンジ さげばっば	832 26.5 29	豚肉 うずら卵 鮭	牛乳 のり	人参 ほうれん草 グリーンピース	オレンジ 生姜 大根 もやし	米 麦 中双	サラダ油
22(金)	麦入りご飯 牛乳 さばの香辛焼き ピーナツ和え 田舎汁	813 37.1 22.2	鯖 豆腐 鶏肉 味噌 かつお節	牛乳	人参 ほうれん草 小松菜	キャベツ ごぼう 干びょう にんにく	米 麦 砂糖 じゃが芋 こんにゃく	ごま油 サラダ油 ピーナツ
25(月)	麦入りご飯 牛乳 ハンバーグ 和風きのこソース ゆで野菜(マヨネーズ) ポテトスープ	817 27.8 21.6	鶏肉 豚肉	牛乳	人参 いんげん ブロッコリー 大葉	えのきたけ 玉ねぎ 大根 しめじ 舞茸	米 麦 砂糖 じゃが芋	サラダ油 マヨネーズ
26(火)	揚げパン 牛乳 アンサンブルエッグ ゆで野菜(青じそドレッシング) ミネストローネ	801 29.9 30.6	鶏卵 県産大豆 豚肉	牛乳	人参 トマト	もやし 玉ねぎ キャベツ セロリ	小麦粉 砂糖 じゃが芋	サラダ油 ココア
27(水)	麦入りごはん 牛乳 白身魚のチリソース 磯辺和え 味噌汁 ぶどうゼリー	818 32.5 20.9	鯛 味噌 油揚げ かつお節	牛乳 のり	ほうれん草 小松菜	白菜 もやし にんにく 生姜 長ねぎ キャベツ	米 麦 でん粉 砂糖 ゼリー	サラダ油 ごま
28(木)	セレクトメニュー 麦入りごはん 牛乳 挽肉と豆のカレー こんにゃくサラダ(柚子かつおドレッシング) りんごorかき	849 29.7 21.3	豚肉 牛肉 レンズ豆 レッドキドニー	牛乳 海藻サラダ	人参 トマト	玉ねぎ コーン にんにく キャベツ りんご	米 麦 こんにゃく	サラダ油
29(金)	米粉パン プルヘリJ 牛乳 かぼちゃコロッケ 牛乳かん 海藻サラダ(ゴマしょう油ドレッシング) ワンタンスープ	845 29.6 30.5	豚肉	牛乳	人参 小松菜 南瓜	もやし 長ねぎ キャベツ コーン みかん	米粉 砂糖 小麦粉 ジャム 春雨	サラダ油

*都合によりメニューの変更があります。

11月の産地情報

宇都宮市

栃木県

その他

10月放射性物質検査の食材

放射性物質検査の結果

- ・米
- ・もやし
- ・しいたけ
- ・胡瓜
- ・玉ねぎ
- ・じゃが芋

- ・牛乳
- ・味噌
- ・牛肉
- ・にら
- ・大豆
- ・豚肉
- ・ごぼう
- ・長ねぎ

- ・豆腐、油揚げ【大豆】(アメリカ)
- ・鶏肉(国産)
- ・グリーンピース(ニュージーランド)
- ・コーン(アメリカ)
- ・にんにく(青森)・しょうが(高知)

・11月11日(月)

「キャベツ」

・10月24日(木)

「さつま芋」

ヨウ素・セシウム不検出

*他の食材に関してましては、学校の掲示版に掲示いたします。

