



12月分 給食献立予定表

宇都宮市立河内中学校

12月給食回数17回(米飯13回・米粉パン0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
2 (月)	キムタクチャーハン 牛乳 ギョーザ からし和え 茎ワカメスープ	838 28.3 26.8	豚肉 鶏卵	牛乳 茎わかめ	小松菜 人参 にら	もやし 長ねぎ 白菜 キャベツ 筍 大根	米 麦 小麦粉 小麦粉	ごま サラダ油 ごま油
3 (火)	朝焼きパン ブルーベリージャム 牛乳 かぼちゃのシチュー ゆで野菜(和風ドレッシング) コーヒーゼリー	819 27.7 24.8	鶏肉	牛乳 チーズ	人参 南瓜 ほうれん草 パセリ	キャベツ 玉ねぎ キャベツ コーン	小麦粉 ジャム ゼリー	マーガリン サラダ油
4 (水)	麦入りごはん 牛乳 豚のしょうが焼き れんこんサラダ けんちん汁	835 33.5 26.7	豚肉 豆腐 かつお節	牛乳	人参 小松菜	れんこん 大根 ごぼう もやし 生姜 コーン	米 麦 こんにゃく 里芋	サラダ油
5 (木)	麦入りごはん チキンカレー 牛乳 ゆで野菜(ごまドレッシング) さつま芋と栗のタルト	873 24.3 23.3	鶏肉	牛乳 チーズ	人参 ほうれん草 グリンピース	コーン 玉ねぎ キャベツ にんにく	米 麦 じゃが芋 さつま芋 米粉	サラダ油 くり
6 (金)	麦ごはん セルフ天丼(野菜かき揚げ・ちくわの磯辺揚げ) 牛乳 おひたし 味噌汁	831 26.4 25.5	竹輪 味噌 油揚げ かつお節	牛乳 のり	ほうれん草 春菊 人参	ごぼう 玉ねぎ もやし 大根 キャベツ	米 麦 小麦粉	サラダ油
9 (月)	麦入りご飯 牛乳 焼き魚(さけ) ごま和え 豚肉と生揚げのみそ炒め	817 40.9 22.2	鮭 豚肉 生揚げ 味噌	牛乳	ほうれん草 人参 にら	生姜 白菜 椎茸 長ねぎ キャベツ 筍 にんにく	米 麦 砂糖	サラダ油 ごま
10 (火)	焼きおにぎり 牛乳 皿うどん ゆで野菜(中華ドレッシング) マーラーカオ	860 25.4 28.7	豚肉 さつま揚げ 枝豆	牛乳	人参 フロッコリー	キャベツ 生姜 玉ねぎ もやし 干し椎茸 コーン 筍	米 麦 でん粉 小麦粉 はちみつ	サラダ油
11 (水)	麦入りごはん 牛乳 セルフ二色丼 おひたし さつま汁 ミニフィッシュ	836 43.2 18.2	鶏卵 鶏肉 豆腐 味噌 かつお節	牛乳	人参 グリンピース	キャベツ 大根 長ねぎ もやし 生姜 ごぼう	米 麦 砂糖 こんにゃく	サラダ油
12 (木)	わかめごはん 牛乳 ししゃもフライ ナムル 洋風おでん	812 29.9 22.8	竹輪 味噌 ししゃも 白身魚 いか 豚肉	牛乳 わかめ	小松菜 人参	キャベツ もやし 大根	米 麦	サラダ油 ごま
13 (金)	麦入りごはん 牛乳 麻婆豆腐 シューマイ おひたし	840 35.1 22.5	豚肉 鶏肉 豆腐 味噌	牛乳	人参 にら	もやし 生姜 にんにく 筍 干し椎茸 玉ねぎ 長ねぎ	米 麦 中双 でん粉 小麦粉	サラダ油 ごま油
お弁当の日								
16 (月)	お弁当(持参) 牛乳 							
17 (火)	スパゲティー ミートソース 牛乳 ヨーグルト ゆで野菜(青じそドレッシング)	840 37 27.4	牛肉 大豆	牛乳 チーズ ヨーグルト	人参 ほうれん草 グリンピース トマト	キャベツ 玉ねぎ セロリ	スパゲティー	オリーブオイル サラダ油
18 (水)	麦入りごはん 牛乳 白身魚のピリ辛焼き 五目きんぴら 味噌汁 ふりかけ(ひじきぱっぱ)	818 37 14.1	メルルーサ さつま揚げ 豚肉 味噌 かつお節	牛乳 ひじき	人参	にんにく 大根 長ねぎ 玉ねぎ 生姜 にんにく りんご ごぼう	米 麦 砂糖 こんにゃく じゃが芋	サラダ油 ごま
19 (木)	麦入りごはん 牛乳 ブルコギ風炒め物 五目厚焼き卵 春雨中華スープ	838 32.9 23.7	豚肉 鶏卵	牛乳	人参 にら 小松菜	生姜 にんにく もやし 玉ねぎ 筍 しいたけ	米 麦 砂糖 春雨	サラダ油 ごま油 ごま
冬至メニュー								
20 (金)	麦入りごはん 牛乳 あじの柚子味噌焼き 磯辺和え ほうとう チーズ	839 38.2 22.3	鰯 豚肉 味噌 油揚げ かつお節	牛乳 チーズ のり	ほうれん草 南瓜 人参	もやし 大根 キャベツ 白菜 大根 しいたけ ゆず 長ねぎ	米 麦 砂糖 小麦粉	サラダ油
23 (月)	麦入りご飯 牛乳 ハムカツ おひたし いものこ汁 みかん	833 31.6 19.7	豚肉 豆腐 かつお節 味噌	牛乳	小松菜 人参	白菜 長ねぎ もやし みかん	米 麦 小麦粉 里芋 こんにゃく	サラダ油
24 (火)	五穀ごはん 牛乳 さばの香辛焼き 春雨サラダ 味噌汁 ブルーン	821 35.5 21.8	鯖 味噌 豆腐 かつお節	牛乳	人参	キャベツ ブルーン にんにく もやし 長ねぎ	米 麦 砂糖 春雨	ごま油
クリスマスセレクトメニュー								
25 (水)	ミルクパン 牛乳 タンドリーチキン コーンチャウダー ゆで野菜(イタリアンドレッシング) クリスマスデザート	867 37.3 37.2	鶏肉 豚肉	牛乳	人参 パセリ 赤ピーマン フロッコリー	生姜 にんにく コーン 玉ねぎ	小麦粉 じゃが芋 砂糖 ケーキ	サラダ油 マーガリン

* 都合によりメニューの変更があります。

12月の産地情報

宇都宮市

・米
・もやし
・しいたけ

栃木県

・牛乳
・味噌
・牛肉
・にら
・小松菜
・大豆
・豚肉
・ごぼう
・長ねぎ

その他

・豆腐、油揚げ【大豆】(アメリカ)
・鶏肉 (国産)
・グリンピース(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)

12月放射性物質検査の食材

・12月3日(火)

「大根」

放射性物質検査の結果

・11月11日(月)

「キャベツ」

ヨウ素・セシウム不検出

* 他の食材に関しては、学校の掲示版に掲示いたします。

