



令和2年 10月分 献立表 宇都宮市立鬼怒中学校



「朝ごはん」食べた？ 印をつけよう		① おもに体の組織を作る	② おもに体の骨格を作る	③ おもにエネルギーになる	エネルギー kcal	
◎	3つのグループがおもに体の組織を作る！おもに体の骨格を作る！おもにエネルギーになる！の食品を食べた。	血液や筋肉をつくる食品のグループ	骨や歯をつくる食品の各機能のグループ	体の骨格を支える食品のグループ	体の骨格を支える食品のグループ	
○	2つのグループだけ食べた	たんぱく質	カルシウム	ビタミンA (カロテン)	ビタミンC	
△	1つのグループだけ食べた	たんぱく質	カルシウム	ビタミンA (カロテン)	ビタミンC	
×	何も食べない	たんぱく質	カルシウム	ビタミンA (カロテン)	ビタミンC	
1 (木)	【十五夜】 麦入りごはん 牛乳 さんまのかば焼き おひたし 味噌けんちん汁	さんま 豆腐 かつお節	牛乳	ほうれん草 ごぼう にんじん	じゃがいも さとう ごぼう	848 273 269
2 (金)	ホットドック (ワインナー ポイルキャベツ) 牛乳 きこのシチュー	牛乳 豚肉 ウィンナー	牛乳 豚肉 ハセリ	にんじん ハセリ	じゃがいも じゃがいも さとう	852 34.8 36.4
5 (月)	麦入りごはん 牛乳 鶏肉の漬込み焼き からしあえ まろやか味噌汁	とりにく かつお節 ごぼう みそ	牛乳 豆腐	にんじん ほうれん草	じゃがいも さとう ごぼう	829 295 252
6 (火)	麦入りごはん 牛乳 いわしのしょうが焼き もやしとにらのごまあえ ジャがいもの味噌汁	いわし 味噌汁 みそ かつお節	牛乳 わかめ	にんじん	じゃがいも さとう	790 279 17.8
7 (水)	麦入りごはん ハッシュドポーク 牛乳 ゆで野菜サラダ	豚肉	牛乳	ごぼう ハセリ にんじん	じゃがいも さとう ごぼう	806 282 23.2
8 (木)	【カミカミ献立の日】 麦入りごはん 牛乳 ししゃもフライ いそべあえ 生揚げの辛味炒め	豚肉 ししゃも 生揚げ	牛乳	豚肉 ししゃも 生揚げ	じゃがいも さとう ごぼう	813 291 26.6
9 (金)	スナグディミートソース 牛乳 ゆで野菜サラダ ブルーベリーゼリー	牛ひき肉 豚ひき肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト ごぼう	じゃがいも さとう ごぼう	792 37.8 21.4
13 (火)	麦入りごはん 牛乳 スタミナ焼き 具だくさん汁	とりにく 豆腐 かつお節	牛乳	にんじん ピーマン ごぼう	じゃがいも さとう ごぼう	758 33.6 18.3
14 (水)	麦入りごはん 牛乳 焼き魚 (ほっけ) ゆで野菜 豚肉とじゃがいもの煮つけ	ほっけ とりにく	牛乳	ごぼう にんじん	じゃがいも さとう ごぼう	818 312 17.0
15 (木)	麦入りごはん 牛乳 揚げごぼう ナムル マーボー豆腐	とりにく ごぼう	牛乳	にんじん ごぼう	じゃがいも さとう ごぼう	824 30.8 25.0
16 (金)	シュガートースト 牛乳 ゆで野菜サラダ チキンピザ	鶏肉 大豆	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん トマト	じゃがいも さとう ごぼう	873 324 32.5
19 (月)	～ 地産地消元気アップ運動 その1 ～ 【栃木県産和牛】					875
	麦入りごはん 牛乳 ビーフカレー ゆで野菜	牛肉	牛乳	ごぼう にんじん ごぼう	じゃがいも さとう ごぼう	27.7 26.6
20 (火)	(1年生：習熟活動教室のため給食無し) 麦入りごはん 牛乳 豚肉のワイン焼き ごますあえ 大根とごんにゃくのゆめ煮	豚肉 鶏肉	牛乳	ハセリ にんじん	じゃがいも さとう ごぼう	824 32.8 24.3
21 (水)	麦入りごはん 牛乳 さばのみそ煮 青菜のあえもの 吉野汁	さば とりにく みそ かつお節	牛乳	にんじん ほうれん草 ごぼう	じゃがいも さとう ごぼう	804 27.1 24.4
22 (木)	セルフ2色どん (鶏そぼろ・炒り卵) 牛乳 根菜のすまし汁	鶏ひき肉 卵 かつお節 味噌汁	牛乳	にんじん ごぼう	じゃがいも さとう ごぼう	779 31.2 21.4
23 (金)	～ 地産地消元気アップ運動 その2 ～ 【栃木県産ヨーグルト】					879
	きなこ揚げパン 牛乳 オムレツ 野菜スープ ヨーグルト	卵 きな粉	牛乳 ヨーグルト	ごぼう にんじん	じゃがいも さとう ごぼう	30.9 36.6
26 (月)	麦入りごはん 牛乳 コロッケ ポイルキャベツ のっぺい汁	とりにく 豆腐 かつお節	牛乳	ごぼう にんじん	じゃがいも さとう ごぼう	784 222 19.0
27 (火)	～ 地産地消元気アップ運動 その3 ～ 【群馬県産ケラウメロン】					812
	米粉パン ブルーベリージャム 牛乳 照り焼きチキン コーンシチュー メロン	鶏肉 鶏皮	牛乳 チーズ ヨーグルト	ごぼう にんじん	じゃがいも さとう ごぼう	35.1 30.9
28 (水)	セルフ豚丼 牛乳 厚焼き卵 野菜の煮ひたし	とりにく 卵 味噌汁	牛乳	ごぼう にんじん	じゃがいも さとう ごぼう	840 32.7 24.3
29 (木)	【十三夜】 麦入りごはん (平石地区コシヒカリ) 牛乳 さんまのみぞれ煮 おひたし かんぴょうの卵とじ	さんま 卵 みそ かつお節	牛乳	にんじん ほうれん草	じゃがいも さとう ごぼう	797 32.2 22.1
30 (金)	コッペパン チョコクリーム 牛乳 ゆで野菜 ハンガリアシチュー	鶏肉	牛乳	ブロッコリー	じゃがいも さとう ごぼう	784 29.1 25.6

※ 献立内容は、都合により変更することがあります。

※ 中学校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：34.2g 脂質：摂取エネルギー全体の25%～30% (830kcalの場合、23.1g～27.3g)



食事の前には、せっけんでしっかり手を洗
いましょう。

◀ 10月の地産地消 (平石地区の野菜) ▶
ねぎ ビーマン きゃべつ
ブロッコリー 新米 (コシヒカリ)

