



11月 給食献立予定表

【宇都宮市立清原中学校】



今月の目標:食事マナーを守ろう

* 材料購入などの都合により、献立を変更することがあります。

日	曜日	献立名	献立名	I和食 - (kcal) 卵が7割 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	おもな食品						
					体の組織をつくる		体の調子をととのえる		エネルギーになる		
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		主食	牛乳	主菜・副菜・その他	魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色 野菜	その他の 野菜・果物	穀類・いも 類・砂糖	油脂	
					おもに たんぱく質 を多く含む	おもに カルシウム を多く含む	おもに カロテン を多く含む	おもに ビタミンC を多く含む	おもに 炭水化物 を多く含む	おもに 脂質 を多く含む	
1	火	麦入りごはん (鮭ふりかけ)		鶏肉と大豆の味噌炒め けんちん汁	896 35.4 29.5 2.6	鶏肉 大豆 味噌 豆腐	牛乳	にんじん いんげん 小松菜	干しいたけ たけのこ ごぼう 大根	米 麦 でんぷん 砂糖 里いも	サラダ油
2	水	五穀ごはん (韓国のみ)		いわしのごま味噌煮 おひたし 五目きんぴら	772 29.9 19.5 2.8	イワシ 味噌 さつま揚げ 豚肉	牛乳 韓国のみ	ほうれん草 にんじん	キャベツ ごぼう 大根	米 五穀米 砂糖	ごま サラダ油
4	金	麦入りごはん		鶏肉のから揚げ (3位) 野菜の中華和え 味噌汁	865 33.2 29.6 2.8	鶏肉 豆腐 味噌	牛乳	にんじん	ヨウカ ねぎ キャベツ ぎゅうり なめこ	米 麦 でんぷん 砂糖	サラダ油 ラー油
7	月	麦入りごはん		ビーフカレー (3位) ゆで野菜 減塩和風ドレッシング ミニフィッシュ	865 26.7 22.2 2.5	牛肉	牛乳 小魚	にんじん ほうれん草	たまねぎ にんにく キャベツ	米 麦 じゃがいも	サラダ油
8	火	餃子めし		春巻き バンサンスウ 小松菜と豆腐のスープ みかんゼリー	871 24.4 29.7 3.4	豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	にら にんじん 小松菜	ヨウカ キャベツ かんぴょう しいたけ たまねぎ もやし	米 米粉 でんぷん 小麦粉 砂糖 ゼリー	サラダ油
9	水	わかめごはん (5位)		さわらの味噌焼き 白菜キムチ 里芋の中華煮 プロセスチーズ	841 34.3 23.8 3.6	サワラ 味噌 豚肉	牛乳 わかめ チーズ	にんじん	白菜 ニンク ヨウカ	米 麦 里いも 砂糖	ラー油 ごま油 サラダ油
10	木	麦入りごはん		肉団子 豚肉と野菜の味噌炒め 卵とわかめスープ	906 39.1 28.3 3.4	鶏肉 卵 豚肉 大豆 味噌	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	ニンク ヨウカ キャベツ ねぎ たまねぎ しいたけ	米 麦 砂糖 でんぷん	サラダ油
11	金	食パン (ラ・フランスジャム)		さつまいものシチュー ゆで野菜 和風ドレッシング 練乳とちおとめゼリー	900 30.4 29.2 2.7	豚肉	牛乳 脱脂粉乳 粉チーズ	にんじん パセリ ほうれん草	たまねぎ キャベツ	食パン セリー ジャム さつまいも 小麦粉	マーガリン サラダ油
14	月	麦入りごはん		鶏肉の味噌チーズ焼き ゆかり和え いもこん鍋風汁	842 42.8 21.5 3.1	鶏肉 味噌 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん	キャベツ 大根 ごぼう ねぎ	米 麦 里いも 砂糖	サラダ油
15	火	オムライス		ゆで野菜 フレンチドレッシング ミニエクレア	850 25.3 29.6 2.9	鶏肉 卵	牛乳 脱脂粉乳	にんじん トマト ほうれん草	たまねぎ マッシュルーム キャベツ	米 麦 チョコレート 小麦粉 水あめ 砂糖	マーガリン
16	水	麦入りごはん		スタミナ焼き 野菜のごまマヨ和え 味噌汁	851 36.7 27.7 2.9	牛肉 豆腐 味噌	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン ほうれん草	たまねぎ ニンク ヨウカ	米 麦 砂糖	サラダ油
17	木	【宮っ子ランチ】 麦入りごはん		モロのから揚げ 梨 船頭鍋 切干大根入りぼん酢あえ	832 35 19.9 5.5	モロ 揚げ 味噌	牛乳	ほうれん草 にんじん	大根 白菜 ごぼう しいたけ ねぎ 梨	米 麦 でんぷん 里いも 小麦粉	サラダ油 すりごま
18	金	ピザトースト		じゃがいものカレースープ煮 フルーツポンチ (6位)	888 29.8 28.3 3.2	サミイセツ ベーコン	牛乳 チーズ	ピーマン にんじん	たまねぎ マッシュルーム ニンク シン パイ 珪	食パン じゃがいも 砂糖 ゼリー	サラダ油
21	月	麦入りごはん		豚肉のしょうが焼き 塩こんぶ和え さつま汁	833 34.6 25.4 2.3	豚肉 鶏肉 豆腐 味噌	牛乳 こんぶ	にんじん	キャベツ ぎゅうり ごぼう ねぎ 大根	米 麦 里いも	ごま油
22	火	豆乳みそスープ のつけめん (4位)		揚げ餃子 からし和え フルーツ杏仁風プリン	785 29.9 27.6 3.8	豆乳 豚肉 鶏肉	牛乳	小松菜 パプリカ にら にんじん ほうれん草	ねぎ もやし ヨウカ ニンク キャベツ たまねぎ 白菜	中華めん 砂糖 小麦粉	ごま油 サラダ油 白ごま
24	木	麦入りごはん		焼魚 (ほっけ) ごま和え 道産子汁 ヨーグルト	786 32.8 16.4 2.8	ホッケ 味噌	牛乳 わかめ ヨーグルト	ほうれん草 にんじん	もやし ねぎ ニンク	米 麦 じゃがいも	サラダ油 バター
25	金	コッパン		かんぴょう入りクリーム煮 ゆで野菜 ｲﾗｱﾝﾄﾞ ｻﾞｯｼﾞ コーヒー牛乳の素	853 32.7 27 2.7	鶏肉 エビ	牛乳	にんじん ほうれん草	マッシュルーム かんぴょう キャベツ	コッパン ジャム ｺﾝｸ 小麦粉 砂糖	マーガリン サラダ油
28	月	麦入りごはん		ちくわの二色揚げ 大根おろし 高野豆腐の煮物	856 32.2 24.6 2.6	竹輪 卵 豚肉 高野豆腐	牛乳	にんじん いんげん	大根 しいたけ ごぼう	米 麦 小麦粉 砂糖	サラダ油
29	火	ポテトピラフ		焼き魚 (赤魚粕漬) ごま和え 田舎汁	809 35 22.9 3.5	ｲｲｸﾞｰ 赤魚 鶏肉 豆腐	牛乳	小松菜 にんじん	キャベツ ごぼう かんぴょう	米 じゃがいも 砂糖	バター すりごま
30	水	麦入りごはん		五目厚焼き卵 麻婆野菜炒め 切干大根のナムル 乳酸菌飲料ゼリー	822 29.8 19 1.8	卵 鶏肉 豚肉 味噌	牛乳	にんじん ほうれん草 いんげん	たけのこ たまねぎ だいこん キャベツ ニンク ヨウカ	米 麦 砂糖 でんぷん ゼリー	サラダ油
生徒会で実施した「リクエストメニュー」が、 今月の給食にです。赤字は、順位です。 1位と2位は1月に出来ます。					今月の平均栄養量						
					I和食 - 846	たんぱく質 32.5g	脂質 25.0g	カルシウム 419mg	鉄 4.3mg	ビタミンC 38mg	塩分相当 3.0g
					所要栄養基準値						
					I和食 - 830	たんぱく質 34.0g	脂質 23.0g	カルシウム 450mg	鉄 4.0mg	ビタミンC 30mg	塩分相当 2.5g