

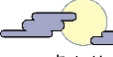


令和7年度 10月 給食献立表



宇都宮市立晃陽中学校

今月の献立回数20回(米飯16回,小麦パン2回,米粉パン1回)

今月の給食給食目標		主 な 食 材						
食べ物に関する感謝の気持ちを深めよう。		体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		エネルギー(kcal)
日 付	献 立 名	1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)
		魚・肉・卵	牛乳・乳製品	緑黄色野菜	その他の野菜	米・パン・麺	油脂	脂質(g)
		豆・豆製品	小魚・海そう		果物	いも類・砂糖		塩分相当(g)
1 (水)	黒糖米粉パン 牛乳 ゆで野菜 和風ドレッシング かぼちゃのシチュー ふじりんごゼリー	鶏肉	牛乳 スキムミルク 粉チーズ	にんじん かぼちゃ パセリ	たまねぎ キャベツ・もやし りんご	米粉パン チョコクリーム 薄力粉	マーガリン 生クリーム サラダ油	870
								33.2
								32.5
								2.4
2 (木)	麦入りごはん 牛乳 プルコギ風炒め物 チンゲン菜と豆腐のかき玉スープ	豚肉 豆腐 卵	牛乳 わかめ	にんじん にら チンゲン菜	にんにく・しょうが たまねぎ・もやし しいたけ・えのきたけ	米・麦	ごま ごま油	768
								30.3
								23.3
								2.2
3 (金)	 いわしの日(4日) 麦入りごはん 牛乳 いわしのかば焼き 小松菜の煮びたし かんぴょうの卵とじ汁	油揚げ いわし 卵 みそ	牛乳 ちりめんじゃこ かつおぶし	こまつな にんじん ほうれんそう	しょうが かんぴょう ねぎ	米・麦 片栗粉	サラダ油 ごま	816
								31.3
								26.4
								2.7
6 (月)	 十五夜 麦入りごはん 牛乳 じゃこ天 ごまあえ 味噌けんちん汁 十五夜デザート	スケソウダラ あじ 豆腐 みそ	牛乳 かつおぶし 寒天	にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ だいこん ごぼう・みかん	米・麦 片栗粉 こんにゃく さといも	サラダ油 すりごま	767
								23.6
								19.3
								2.5
7 (火)	麦入りごはん ポークカレー 牛乳 こんにゃくサラダ 和風ごましょうゆドレッシング 元気ヨーグルト	豚肉	牛乳 スキムミルク 粉チーズ・海そう ヨーグルト	にんじん グリーンピース	たまねぎ にんにく・キャベツ コーン	米・麦 じゃがいも サラダこんにゃく	サラダ油	848
								26.9
								22.2
								3.1
8 (水)	きな粉揚げパン 牛乳 プレーンオムレツ 粉ふきいも はくさいスープ	きなこ 鶏卵 豚肉	牛乳	パセリ こまつな にんじん	ブルーベリー しいたけ たけのこ・白菜	市小麦パン じゃがいも はるさめ	サラダ油 ごま油	907
								30.9
								34.4
								3.3
9 (木)	麦入りごはん 牛乳 さけフライ おひたし 生揚げの辛味炒め	鮭 生揚げ 豚肉	牛乳 あおさ	ほうれんそう にんじん	キャベツ・もやし えのきたけ しょうが・ねぎ	米・麦 パン粉 片栗粉	サラダ油 ごま油	846
								33.5
								28.8
								1.6
10 (金)	 目の愛護デー にんじんピラフ 牛乳 ポークソテーのアップルソースがけ ゆで野菜 青じそドレッシング ほうれんそうと卵のスープ ブルーベリーゼリー	豚肉 鶏卵	牛乳	にんじん ブロッコリー 赤ピーマン ほうれんそう	たまねぎ りんご・レモン コーン ブルーベリー	米・麦 片栗粉	バター	746
								31
								23.7
								3.6
16 (木)	麦入りごはん 牛乳 ハンバーグ 和風きのこソース 味噌汁 ラ・フランスゼリー	鶏肉 豚肉 油揚げ 豆腐・みそ	牛乳 かつおぶし	トマト ほうれんそう	たまねぎ にんにく・しょうが だいこん・ぶなしめじ なす・ラフランス	米・麦	サラダ油	805
								30.7
								23.9
								2.5
17 (金)	麦入りごはん 牛乳 あじフライ おひたし 里芋の中華煮	あじ 豚肉	牛乳	こまつな にんじん	白菜・もやし しょうが・にんにく	米・麦 パン粉 さといも こんにゃく	サラダ油 ごま油	793
								27.7
								21
								2.5



うしろへ
続きます！





20 (月)	麦入りごはん 牛乳 鶏肉の漬け込み焼き からしあえ まろやか味噌汁	鶏肉	牛乳	にんじん	ねぎ	米・麦	ごま	763
		油揚げ	かつおぶし	ほうれんそう	キャベツ	こんにゃく		24.7
		みそ			だいこん・ごぼう			23
		豆乳						3.3
21 (火)	麦入りごはん 牛乳 モロのケチャップ和え 磯辺あえ 豚肉と切干大根の炒め物	モロ	牛乳	ほうれんそう	キャベツ・もやし	米・麦	サラダ油	707
		豚肉	のり	にんじん	にんにく	片栗粉	ごま	27.1
				さやいんげん	切干大根			13.7
								2.3
22 (水)	ぶどうパン 牛乳 チキンピカタ ゆで野菜 フレンチドレッシング 野菜スープ	鶏肉	牛乳	パセリ・こまつな	レーズン	市小麦パン		852
		鶏卵		ブロッコリー	コーン			31.6
		粉チーズ		ロマネスコ	たまねぎ・キャベツ			30.9
		豚肉		にんじん	もやし			3.3
23 (木)	まいたけごはん 牛乳 彩り野菜の卵焼き もやしとニラのごまあえ 味噌汁	油揚げ	牛乳	にんじん	まいたけ	米・麦	すりごま	621
		鶏卵	こんぶ	枝豆	たまねぎ・もやし	こんにゃく		22.7
		豚肉	わかめ	ほうれんそう	だいこん・ねぎ			25.2
		生揚げ・みそ	かつおぶし	にら				2.8
24 (金)	麦入りごはん ハッシュドポーク 牛乳 ゆで野菜 和風ごまドレッシング マンゴーアセロラゼリー	豚肉	牛乳	パセリ	たまねぎ	米・麦	バター	810
				トマト	マッシュルーム	薄力粉		27.7
				こまつな	キャベツ・コーン			23.1
				にんじん	アセロラ・マンゴー			2.4
27 (月)	麦入りごはん 牛乳 焼き餃子 パンサンスウ 麻婆豆腐	鶏肉	牛乳	にら	キャベツ・たまねぎ	米・麦	サラダ油	880
		豚肉		にんじん	しょうが・もやし	薄力粉	ごま油	30.4
		豆腐			にんにく・たけのこ	はるさめ		29.1
		みそ			しいたけ・ねぎ	片栗粉		2.9
28 (火)	麦入りごはん 牛乳 さばの味噌煮 ごまあえ 吉野汁 ミニオムレット	さば	牛乳	ほうれんそう	キャベツ・もやし	米・麦	すりごま	816
		みそ	かつおぶし	にんじん	だいこん	米粉		28.5
		鶏肉・油揚げ		こまつな		さといも		27.2
						片栗粉		2.4
29 (水)	 ちょっと早いハロウィン スパゲティー 秋の香りミートソース 牛乳 ゆで野菜 イタリアンドレッシング 手作りかぼちゃケーキ	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・しょうが	スパゲティー	サラダ油	814
			粉チーズ	トマト	エリンギ・にんにく	薄力粉	マーガリン	29
				ブロッコリー	えのきたけ・キャベツ		バター	27.4
				かぼちゃ	マッシュルーム			2.7
30 (木)	麦入りごはん 牛乳 ししゃもフライ おひたし 田舎汁	ししゃも	牛乳	にんじん	キャベツ・もやし	米・麦	サラダ油	784
		鶏肉	かつおぶし	こまつな	かんぴょう	パン粉・こんにゃく		28.3
		豆腐			ごぼう	薄力粉・片栗粉		22.3
		みそ				じゃがいも		2.4
31 (金)	 宮っこランチ 麦入りごはん 牛乳 モロのから揚げ 切干大根のポン酢あえ 船頭鍋	モロ	牛乳	ほうれんそう	しょうが	米・麦	サラダ油	801
		秋鮭	のり	にんじん	切干大根・ねぎ	片栗粉・さといも	ごま	33
		豆腐・みそ	かつおぶし		白菜・ごぼう	こんにゃく	ごま油	20.8
		油揚げ			だいこん・しいたけ	薄力粉		2.6

中学生一人一食あたりの目標摂取量は、エネルギー830kcal たんぱく質34g 脂質23g 塩分2.5g未満

今月の平均摂取量は、エネルギー800kcal たんぱく29.1g 脂質24.9g 塩分2.6g

※食材やその他の関係により、献立が変更になる場合がありますので、ご了承ください。

下線の食材については、地元のものを使用する予定です。



学校HPにカラー版が掲載されています

