



# 令和2年度 11月 給食献立表

宇都宮市立晃陽中学校

(給食回数18回 米飯14回 県産小麦パン3回)

今月の給食給食目標		主な食材						
食事作りを通して、食の大切さを感じよう		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)
4 (水)	<p>お話給食②</p> <p>コッペパン いちごジャム 牛乳 シェパースパイ ほうれん草とコーンのソテー キャベツのスープ</p> <p>「アーヤと魔女」より</p>	大豆 豚肉 ベーコン 粉チーズ	牛乳	にんじん ほうれん草 パセリ	たまねぎ キャベツ コーン	パン マッシュポテト 小麦粉 ジャム	マーガリン	742 28.5 24.5 3.0
5 (木)	<p>ごはん 牛乳 焼きこらまんじゅう チャーシャン豆腐 春雨坦々スープ</p>	豚肉 生揚げ 赤みそ	牛乳	にんじん チンゲン菜の葉 にら	たまねぎ・しょうが チンゲン菜の茎 しいたけ・もやし・ねぎ えのきたけ・白菜 キャベツ・にんにく	米・砂糖 春雨 片栗粉 小麦粉	サラダ油 ごま ごま油	641 24.3 18.6 1.9
6 (金)	<p>いい歯の日(8日)</p> <p>ごはん 牛乳 ちくわの二色揚げ 切干大根のナムル 鶏肉と野菜の煮つけ 紫芋チップス</p>	ちくわ 鶏肉	牛乳 のり	にんじん ほうれん草 グリーンピース	たまねぎ・しいたけ たけのこ 大根・しょうが にんにく	米・砂糖 小麦粉 片栗粉 さつまいも	サラダ油 ごま	722 25.2 30.3 2.6
9 (月)	<p>無償提供ヨーグルトの日</p> <p>ごはん 牛乳 豚肉と野菜のみそ炒め 卵とワカメのスープ 県産ヨーグルト</p>	豚肉 赤みそ 卵	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん ピーマン	キャベツ・ねぎ しいたけ・しょうが たまねぎ りんご	米 砂糖 片栗粉		657 26.7 19.4 1.9
10 (火)	<p>ごはん 牛乳 焼き魚(ほっけの文化干し) ごまあえ 道産子汁</p>	豚肉 みそ ほっけ	牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん	キャベツ もやし・ねぎ コーン にんにく	米 砂糖 すりごま じゃがいも	バター サラダ油	595 25.5 15.6 2.2
11 (水)	<p>秋の香りのミートソーススパゲティ 牛乳 ゆで野菜(手作りフレンチドレッシング) りんご</p>	豚肉	牛乳 粉チーズ	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ・しめじ マッシュルーム エリンギ・キャベツ しょうが・にんにく りんご	スパゲティ 小麦粉 ざらめ	オリーブオイル マーガリン サラダ油	625 27.1 18.4 2.1
12 (木)	<p>無償提供鮎の日</p> <p>ごはん 牛乳 稚鮎フライ(ヤンニョム甘辛だれ) 磯辺あえ 高野豆腐の煮物</p>	稚鮎 豚肉 凍り豆腐	牛乳 粉チーズ のり	ほうれん草 にんじん いんげん	にんにく キャベツ しいたけ ごぼう	米・砂糖 白ごま こんにゃく パン粉	サラダ油 ごま油	779 31.7 27.8 2.7
13 (金)	<p>お話給食③</p> <p>タンドリーチキンライス 牛乳 ゆで野菜(たまねぎドレッシング) 手作りしっとりマドレーヌ</p> <p>「かのこちゃんとマドレーヌ夫人」より</p>	鶏肉 卵	牛乳 ヨーグルト	トマト ブロッコリー にんじん	にんにく・しょうが たまねぎ・コーン カリフラワー レモン汁	米 三温糖 小麦粉 はちみつ	サラダ油 バター	770 23.1 27.7 1.6

うしろへ  
続きます!





16 (月)	ごはん 牛乳 鶏肉の塩からあげ パンサンスウ なめこのみそ汁	鶏肉	牛乳	にんじん	キャベツ	米	サラダ油	704
		豆腐			もやし・ねぎ	片栗粉	ごま油	27.3
		みそ			なめこ	春雨		25.1
		かつお節				砂糖		2.2
17 (火)	ごはん 牛乳 さわらのみそ焼き 白菜キムチ 大根の中華煮	さわら	牛乳	にんじん	白菜	米	サラダ油	621
		みそ			しょうが	さといも	ごま油	27.6
		豚肉			にんにく	こんにゃく		17.9
					大根	砂糖		1.9
18 (水)	ピザトースト 牛乳 野菜スープ 手作りフルーツヨーグルト (ナタデココ入り)	ソフトサラミ	牛乳	ピーマン	たまねぎ・もやし	パン		702
		ベーコン	チーズ	にんじん	マッシュルーム	砂糖		26.7
			ヨーグルト	小松菜	キャベツ・みかん			22.6
					パイン・桃の缶詰			2.8
19 (木)	宮っこランチ ごはん 牛乳 モロのから揚げ 切干大根のボン酢あえ 鬼怒の船頭鍋風汁 和梨ゼリー	モロ・鮭	牛乳	ほうれんそう	しょうが・大根	米・砂糖	サラダ油	694
		豆腐・みそ	のり	にんじん	白菜・ねぎ	片栗粉	ごま油	28.5
		油揚げ			ごぼう	さといも	ごま	18.6
		かつお節			梨	うどん		2.2
20 (金)	ごはん 牛乳 スタミナ炒め さつま汁	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・ねぎ	米	サラダ油	627
		鶏肉		ピーマン	しょうが・にんにく	砂糖		32.1
		豆腐・みそ			ごぼう・大根	こんにゃく		17.5
		かつお節				さといも		1.9
24 (火)	ごはん 牛乳 生揚げとじゃこボールの炒め物 大根スープ	じゃこ	牛乳	にんじん	たまねぎ	米	サラダ油	622
		生揚げ		ピーマン	れんこん・しいたけ	砂糖	ごま	23.1
		鶏肉			キャベツ・大根	片栗粉		18.8
					しょうが			2.4
25 (水)	アーモンドトースト 牛乳 焼きビーフン ほうれん草と卵のスープ はちみつレモンゼリー	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ	パン・グラニュー糖	アーモンド	781
		卵		ピーマン	キャベツ	片栗粉	サラダ油	25.2
				ほうれんそう	しいたけ	ビーフン	マーガリン	24.7
				レモン		はちみつ		3.1
26 (木)	ごはん 牛乳 koyo鶏肉と里芋の揚げ煮 中華風スープ りんご	錦糸卵	牛乳	にんじん	白菜	米	サラダ油	586
		鶏肉		いんげん	チンゲン菜の茎	さといも	ごま油	20.6
		ハム		チンゲン菜の葉	りんご	こんにゃく		15.2
						砂糖		2.1
27 (金)	ごはん 牛乳 サバの韓国風味焼き ごまあえ みそ汁	さば	牛乳	小松菜	キャベツ	米	すりごま	625
		生揚げ	わかめ	にんじん	大根	砂糖		24.2
		みそ			ねぎ			22.2
		かつお節						1.7
30 (月)	餃子めし 牛乳 じゃこカツ ゆかりあえ コロコロ餃子スープ	豚肉	牛乳	にら	しょうが・しいたけ	米	サラダ油	636
		じゃこ		にんじん	かんぴょう	パン粉		17.4
		みそ		ほうれんそう	たまねぎ	春雨		19.8
				赤しそ	キャベツ			3.1

♪地産地消について♪ 太字下線の食材については、地元のものを使用する予定です。 ※献立は、都合により変更することがあります。

☆今月の摂取平均量☆ エネルギー673kcal、たんぱく質25.8g、脂質20.8g、塩分2.30g

★中学生一人一回あたりの摂取基準★

エネルギー830kcal、たんぱく質34g、脂質23g、塩分2.5g未満



今月から新米を使用します。  
今月のみ、麦無しの白いごはんを  
提供します。

