



令和2年度

12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 米粉パン1回)

今月の給食給食目標 冬の食生活について実践しよう		主 な 食 材						
日 付	献 立 名	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)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)
		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	米・パン・麺 いも類・砂糖	油脂	脂質(g) 塩分相当(g)
1 (火)	二色丼 牛乳 かぶとじゃがいものあら汁 みかん おにぎりの日	鶏肉・卵 油揚げ 削り節 枝豆	牛乳	かぶの葉 にんじん	かぶ しょうが しいたけ みかん	米・麦 じゃがいも 片栗粉 砂糖	サラダ油	825 31.7 21.5 2.4
2 (水)	△おにぎり△(持参) 牛乳 鶏肉のからあげ からしあえ みそ汁 オレンジ	鶏肉 かつお節 みそ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	しょうが もやし 大根・キャベツ オレンジ	こめ(持参) 片栗粉	サラダ油 ごま	477 21.0 29.4 2.4
3 (木)	麦入りごはん 牛乳 えびシューマイ にらと春雨の炒め物 のっぺい汁	卵 えび 豚肉・豆腐 かつお節	牛乳	にら にんじん	しいたけ しょうが ごぼう・大根 ねぎ・たまねぎ	米・麦 小麦粉・こんにゃく 片栗粉・春雨 里芋・砂糖	サラダ油	837 33.7 21.3 2.7
4 (金)	フレンチトースト 牛乳 ミートボールと野菜のカレー煮 ゆで野菜(イタリアンドレッシング)	卵 鶏肉	牛乳	にんじん ほうれん草 グリーンピース	たまねぎ キャベツ	パン 片栗粉 じゃがいも 砂糖	マーガリン サラダ油	827 31.4 24.5 2.8
無償提供鮎の日								
7 (月)	麦入りごはん 牛乳 ミックスフライ(稚鮎フライ・カレーコロッケ) ソース(小袋) ごまあえ にらたま汁	稚鮎・卵 豆腐 削り節 みそ	牛乳	にんじん にら 小松菜	キャベツ たまねぎ コーン	米・麦 砂糖 パン粉 じゃがいも	すりごま サラダ油	772 25.4 22.1 2.3
8 (火)	麦入りごはん 牛乳 ハンバーグ ほうれん草ときのこのソテー キャベツのスープ	ベーコン 豚肉・牛肉	牛乳	ほうれん草 にんじん	たまねぎ キャベツ コーン	米・麦 パン粉 砂糖	サラダ油	785 28.2 20.9 2.5
9 (水)	コッペパン ブルーベリージャム 牛乳 インディアンポテト 洋風卵スープ アセロラゼリー	豚肉 ベーコン 卵	牛乳	にんじん グリーンピース 小松菜	たまねぎ セロリ	パン じゃがいも ジャム・砂糖 片栗粉・ゼリー	サラダ油	872 30.9 30.3 2.7
10 (木)	麦入りごはん 牛乳 いわしの生姜煮 もやしとにらのごまあえ 豚汁	いわし かつお節 豚肉 豆腐・みそ	牛乳	にら にんじん	もやし 大根 ごぼう	米・麦 砂糖 里芋 こんにゃく	すりごま サラダ油	809 32.5 24.3 2.3
11 (金)	五穀ごはんのチキンカレー 牛乳 ゆで野菜(手作りフレンチドレッシング) ミニフィッシュ	鶏肉 いわし	牛乳 粉チーズ	にんじん グリーンピース ブロッコリー	たまねぎ キャベツ にんにく	米・五穀 じゃがいも 砂糖	ごま サラダ油	872 26.7 24.5 2.9
14 (月)	キムたくごはん 牛乳 春巻き さっぱりあえ 豆腐の中華スープ	豚肉 卵 豆腐	牛乳 のり わかめ	にんじん 小松菜	白菜・大根 大根・キャベツ もやし・ねぎ にんにく・りんご	米・麦 片栗粉 春雨	サラダ油 ごま油	817 24.3 32.0 3.8
15 (火)	麦入りごはん 牛乳 鮭の西京漬け焼き おひたし 削り節 豚肉とじゃがいもの煮つけ	鮭・白みそ 削り節 豚肉	牛乳	ほうれん草 にんじん グリーンピース	白菜 たまねぎ	米・麦 じゃがいも 砂糖 しらたき	サラダ油	814 35.3 16.9 2.1
16 (水)	米粉パン 牛乳 野菜肉団子 キャベツのカレーソテー さつまいものシチュー	豚肉 鶏肉 枝豆	牛乳 スキムミルク 粉チーズ	トマト にんじん パセリ	たまねぎ 水クワイ キャベツ・ねぎ たまねぎ・りんご	米粉パン さつまいも 小麦粉	ごま マーガリン サラダ油	796 33.8 30.1 2.5
17 (木)	じゃがいもごはん 牛乳 オムレツ 冬のミニサラダ ミネストローネスープ ヨーグルト	ベーコン 卵 大豆 ウインナー	牛乳 ヨーグルト	ブロッコリー にんじん トマト	カリフラワー たまねぎ セロリ	米・麦 バター サラダ油		900 29.9 28.3 3.4
18 (金)	麦入りごはん 牛乳 白身魚のチーズ焼き こんにゃくサラダ(和風ごましょうゆドレッシング) 麻婆豆腐	メルルーサ みそ 豆腐 豚肉	牛乳 粉チーズ チーズ 海藻	パセリ にんじん にら	しいたけ・レモン汁 キャベツ・ねぎ にんにく・しょうが たけのこ・たまねぎ	米・麦 こんにゃく ざらめ 片栗粉	サラダ油 ごま油	859 40.0 24.9 2.9
21 (月)	冬至 麦入りごはん 牛乳 お豆とかぼちゃのコロッケ(ソース) もやしの磯辺あえ まろやかみそ汁 ゆずゼリー	油揚げ みそ・豆乳 かつお節・大豆 金時豆・黒豆	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん かぼちゃ	もやし ごぼう だいこん ねぎ・ゆず	米・麦 小麦粉 こんにゃく ゼリー	サラダ油	850 26.2 22.7 2.6
22 (火)	麦入りごはん 牛乳 さばの香辛焼き ごま酢あえ 吉野汁	サバ 鶏肉 かつお節	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ 大根 にんにく	米・麦 砂糖・しらたき 里芋 片栗粉	ごま油 すりごま	787 34.0 20.9 2.6
23 (水)	コッペパン メープルジャム 牛乳 koyo里芋のグラタン にんにくのしょうゆあえ 白菜スープ	鶏肉 豚肉	牛乳 粉チーズ	パセリ にんじん	たまねぎ・もやし マッシュルーム・たけのこ キャベツ・白菜 にんにく・しいたけ	パン 里芋 小麦粉 メープルゼリー	サラダ油 マーガリン ごま油	799 34.0 20.9 2.6
24 (木)	麦入りごはん 牛乳 豚肉と大根の煮物 ごま入りおひたし 納豆	豚肉 納豆	牛乳	にんじん グリーンピース 小松菜	大根 ねぎ しょうが 白菜	米・麦 里芋 ざらめ	サラダ油 ごま	793 30.1 20.9 1.9
無償提供牛肉の日								
25 (金)	パセリライスのハッシュドビーフ 牛乳 ゆで野菜(青じそドレッシング) クリスマスセレクトデザート (チョコケーキ・いちごケーキ・シューチーズ・ マスカットゼリー)	牛肉	牛乳 (生クリーム) (チーズ)	パセリ グリーンピース 小松菜・トマト にんじん	たまねぎ マッシュルーム キャベツ (いちご)	米・麦 小麦粉 砂糖 (ゼリー)	バター サラダ油 (チョコ)	821 26.9 28.0 2.3

♪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805kcal、たんぱく質30.3g、脂質24.7g、塩分2.69g

★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

