



令和6年度11月 給食献立表

宇都宮市立晃陽中学校

(今月の献立回数18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)
1 (金)	<p>餃子メニュー</p> <p>麦入りごはん 牛乳 餃子 にらと春雨の炒め物 豆腐の中華スープ</p>	豚肉 鶏肉 卵 豆腐	牛乳 わかめ	にら にんじん	キャベツ・たまねぎ しょうが しいたけ ねぎ	米・麦 小麦粉 春雨・砂糖 片栗粉	サラダ油 ごま油	753 26.8 21.7 2.3
6 (水)	<p>コッペパン 牛乳 いちごジャム マカロニのクリーム煮 ゆで野菜(イタリアンドレッシング)</p>	鶏肉 えび	牛乳 スキムミルク	にんじん グリーンピース ほうれんそう	いちご マッシュルーム たまねぎ・キャベツ コーン	市小麦パン 砂糖 小麦粉 マカロニ	マーガリン サラダ油	825 33.3 28.0 2.7
7 (木)	<p>お話給食①</p> <p>チキンライス(卵シート) ケチャップソース 牛乳 野菜スープ プリン</p> <p>「オムライス・ヘイ!」より</p>	鶏肉 卵 ベーコン	牛乳	にんじん グリーンピース 小松菜	たまねぎ マッシュルーム コーン・もやし キャベツ	米・麦 砂糖	パスタオイル	773 26.6 22.3 3.4
8 (金)	<p>いい歯の日</p> <p>麦入りごはん 牛乳 あじフライ(ソース) こんにやくのきんぴら 吉野汁</p>	あじ ちくわ 鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん インゲン	ごぼう 大根	米・麦 パン粉 こんにやく 砂糖・里芋	サラダ油 白ごま	768 27.7 23.0 2.5
11 (月)	<p>宇都宮市 地産地消 強化週間</p> <p>地域学校園オリジナル献立</p> <p>うどん 大豆ミート入り肉みそソース 牛乳 春雨サラダ やきいも</p>	豚肉 大豆ミート 赤みそ	牛乳	にんじん にら トマト	たまねぎ・しいたけ にんにく・きゅうり もやし	うどん 砂糖・春雨 片栗粉 さつまいも	サラダ油 ごま油 白ごま	760 30.9 21.5 3.6
12 (火)	<p>ごはん 牛乳 厚焼き卵 もやしとニラのごまあえ 麻婆野菜炒め</p>	卵 豚肉 みそ	牛乳	にら にんじん	もやし・白菜 たけのこ・ねぎ にんにく しょうが	米 砂糖	すりごま サラダ油	738 29.3 21.5 2.3
13 (水)	<p>米粉パン 牛乳 ポークビーンズ ゆで野菜(手作りフレンチドレッシング)</p>	豚肉 大豆	牛乳 チーズ	枝豆 にんじん トマト ほうれんそう	たまねぎ キャベツ もやし	米粉パン じゃがいも	サラダ油	702 32.7 23.9 2.8
14 (木)	<p>さつまいもおこわ 牛乳 鶏肉の米粉からあげ もやしの磯辺あえ なめこのみそ汁 りんご</p>	鶏肉 豆腐 みそ	牛乳 のり	小松菜	しょうが・もやし なめこ ねぎ りんご	米・もち米 さつまいも 米粉	サラダ油	766 35 19.8 2.6
15 (金)	<p>七五三</p> <p>五目ちらしずし(酢飯) 牛乳 根菜のすまし汁 県産ヨーグルト</p>	油揚げ 鶏肉 大豆 卵	牛乳 ヨーグルト	にんじん ほうれんそう	しいたけ ごぼう かんぴょう 大根	米 砂糖・こんにやく さつまいも 片栗粉	サラダ油	844 32 26.1 2.7



うしろへ続きます!



18 (月)	 梵天祭 麦入りごはん 牛乳 じゃこ天 白菜の塩こんぶあえ 大根のゆず煮 のりの佃煮	スケソウダラ あじ 鶏肉	牛乳 のり こんぶ	にんじん たまねぎ 白菜 大根・ゆず	キャベツ たまねぎ 白菜 大根・ゆず	米・麦 砂糖	サラダ油 ごま油	762 26.4 23.6 2.4	
19 (火)	 トマト給食 トマトとひき肉のアジアンライス 牛乳 春雨中華スープ 手作りコーヒージェリー	豚肉 ハム 卵	牛乳 生クリーム 寒天	トマト バジル にんじん 小松菜	たまねぎ にんにく たけのこ	米・麦 砂糖 春雨	ごま油 サラダ油	776 26.7 20.0 2.6	
20 (水)	 お話給食② 黒糖パン ソフトチーズ 牛乳 ミートボール ゆで野菜(中華ごまドレッシング) ABCスープ 「給食アンサンブル」より	チーズ 鶏肉 ベーコン	牛乳	トマト ブロッコリー にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ	市小麦パン 黒糖 じゃがいも マカロニ	白ごま	757 28.4 22.9 3.5	
21 (木)	麦入りごはん 牛乳 いかのみそ漬け焼き おひたし すいとん お魚ふりかけ	いか みそ 鶏肉 いわし	牛乳 青のり	ほうれんそう にんじん 小松菜 かぼちゃ	しょうが もやし 大根	米・麦 小麦粉 砂糖 マッシュポテト	白ごま	769 34.5 14.9 3.0	
22 (金)	 和食の日・新嘗祭 麦入りごはん 牛乳 焼魚(さばの文化干し) ごまあえ 道産子汁	さば 豚肉 みそ	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん	キャベツ もやし コーン ねぎ・にんにく	米・麦 砂糖 じゃがいも	すりごま バター サラダ油	782 34.5 21.7 2.9	
25 (月)	麦入りごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め 小松菜とじゃこの炒め物 さつまい	豚肉 ちりめんじゃこ 鶏肉 豆腐・みそ	牛乳	小松菜 にんじん	しょうが・たまねぎ もやし ごぼう・ねぎ 大根	米・麦 砂糖 里芋 こんにゃく	サラダ油 ごま油	813 37.3 24.0 2.5	
26 (火)	 宮っこランチ  麦入りごはん 牛乳 モロのから揚げ 切干大根のぼん酢あえ 船頭鍋	モロ ます 豆腐・油揚げ みそ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん	しょうが・切干大根 白菜・ねぎ ごぼう・しいたけ 大根	米・麦 片栗粉 里芋 うどん	マヨドレ 白ごま ごま油	815 34.1 21.0 2.7	
27 (水)	 お話給食③ コッペパン マーマレード 牛乳 さつまいものシチュー ゆで野菜(和風ドレッシング) 手作りぐりとぐらのカステラ 「ぐりとぐら」より	豚肉 卵 チーズ 生クリーム	牛乳 スキムミルク	にんじん パセリ	夏みかん・オレンジ たまねぎ・キャベツ もやし・コーン	市小麦パン さつまいも 小麦粉 砂糖・はちみつ	マーガリン バター サラダ油	928 33.2 28.0 2.7	
28 (木)	麦入りごはん 牛乳 豚肉と野菜のみそ炒め 卵とわかめのスープ セノビーゼリー	豚肉 みそ 卵	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	キャベツ・ねぎ しいたけ・たまねぎ しょうが レモン	米・麦 砂糖 片栗粉	サラダ油	765 29.4 19.6 2.7	
29 (金)	お弁当の日 ※1食分のお弁当を持参してください! 牛乳は出ます 								

地産地消

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。

一部の【さつまいも】は富屋小学校で収穫されたものを使用します。

※献立は、都合により変更することがあります。



学校HPにカラー版が掲載されています→



☆今月の摂取平均量☆ エネルギー783kcal、たんぱく質31.0g、脂質22.4g、塩分2.70g、カルシウム380mg

★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、カルシウム450mg