



令和2年度 10月

給食献立表



宇都宮市立晃陽中学校



(給食回数21回 米飯17回 県産小麦パン3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 (木)	十五夜 麦入りごはん 牛乳 焼き魚(さんま) 大根おろし いものこ汁 お月見ゼリー	さんま	牛乳	小松菜	大根	米・麦		826
		みそ		にんじん	ねぎ	さといも		29.4
		豆腐			みかん	こんにゃく		23.4
		かつお節			ブルーベリー			2.1
2 (金)	まいたけ丼 牛乳 厚焼き卵 もやしとニラのごまあえ ぶどうゼリー	油揚げ	牛乳	にんじん	まいたけ	米・麦	すりごま	797
		卵		にら	もやし	こんにゃく		24.9
		枝豆			ぶどう	砂糖		19.2
		鶏肉			たけのこ			2.4
5 (月)	麦入りごはん 牛乳 ハンバーグ 和風きのこソース みそ汁	豚肉・牛肉	牛乳	しそ	たまねぎ	米・麦		799
		卵・油揚げ		ほうれんそう	大根・まいたけ	パン粉		30.8
		豆腐・みそ			えのきたけ	砂糖		21.4
		かつお節						2.2
6 (火)	麦入りごはん 牛乳 白身魚のフライ(ソース) おひたし 里芋の中華煮	ホキ	牛乳	小松菜	しょうが	米・麦	サラダ油	826
		豚肉		にんじん	にんにく	パン粉・小麦粉	ごま油	27.6
		かつお節			白菜	砂糖・さといも		21.2
						こんにゃく		2.1
7 (水)	コッペパン マーマレードジャム 牛乳 ゆで野菜(イタリアンドレッシング) イカとさつまいものあげ煮 アセロラゼリー	イカ	牛乳	パセリ	みかん	パン・砂糖	サラダ油	829
				ほうれんそう	オレンジ	片栗粉		27.4
				にんじん	キャベツ	さつまいも		23.7
				ピーマン	たまねぎ			2.7
8 (木)	麦入りごはん 牛乳 さばのみそ煮 ごまあえ 吉野汁 のりの佃煮	サバ	牛乳	ほうれんそう	キャベツ	米・麦	すりごま	852
		みそ	のり	にんじん	もやし	砂糖		32.1
		鶏肉		小松菜	大根	さといも		28.7
		かつお節				片栗粉		3.5
9 (金)	目の愛護デー 麦入りごはん 牛乳 八宝菜 ひじきと卵のスープ ブルーベリーゼリー	豚肉・イカ	牛乳	にんじん	しょうが	米・麦	サラダ油	798
		えび	ひじき	グリーンピース	白菜・たけのこ	片栗粉		35.9
		豆腐・卵		ほうれんそう	たまねぎ・しいたけ	砂糖		20.2
		ベーコン			ブルーベリー			2.8
13 (火)	新学期お祝い 赤飯 ごま塩 牛乳 鶏肉の漬け込み焼き からしあえ まろやかみそ汁	ささげ・豆乳	牛乳	にんじん	ねぎ	米・もち米	黒ごま	821
		鶏肉・油揚げ		小松菜	もやし	砂糖	白ごま	30.2
		豆腐・みそ			大根	こんにゃく		26.2
		かつお節			ごぼう			3.2
14 (水)	ココアあげパン 牛乳 トマトミートオムレツ ミニトマト 白菜とあさりのスープ	あさり	牛乳	トマト	たまねぎ	パン	サラダ油	777
		卵		にんじん	白菜	グラニュー糖		26.3
		鶏肉		小松菜	ねぎ			29.6
					しいたけ			2.8
15 (木)	無償提供牛肉の日 麦入りごはん 牛乳 ビーフカレー こんにゃくサラダ(青じそドレッシング) 県産ヨーグルト	牛肉	牛乳	にんじん	たまねぎ	米・麦	サラダ油	855
		粉チーズ	海藻	グリーンピース	にんにく	じゃがいも		25.6
		ヨーグルト			キャベツ	こんにゃく		23.2
					コーン			3.3

16 (金)	いわしのピリ辛丼 牛乳 のっぺい汁 りんご	いわし 豚肉 豆腐 かつお節	牛乳	にんじん	しょうが きゅうり 大根・ごぼう ねぎ・りんご	米・麦 片栗粉・砂糖 こんにゃく さといも	サラダ油	768
								31.8
								21.0
								2.2
19 (月)	麦入りごはん 牛乳 ハムカツ ポイルキャベツ ソース ひじきと大豆の炒り煮 オレンジ	ハム・卵 さつま揚げ 大豆 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん	キャベツ オレンジ	米・麦 小麦粉・パン粉 ざらめ こんにゃく	サラダ油	843
								31.3
								24.5
								3.1
20 (火)	麦入りごはん 牛乳 焼き魚(鮭の塩焼き) アーモンドあえ 切り干し大根の炒め物 わかめふりかけ	さけ 豚肉	牛乳	ほうれんそう にんじん さやいんげん	キャベツ にんにく 切干大根	米・麦 砂糖	アーモンド サラダ油 白ごま	743
								34.9
								18.1
								3.3
21 (水)	セルフドライカレーサンド 牛乳 ゆで野菜(たまねぎドレッシング) ポテトスープ お米の豆乳パバロア(みかん)	鶏肉・ベーコン ひよこ豆 えんどう豆 豆乳	牛乳	にんじん パセリ 小松菜	たまねぎ にんにく キャベツ・コーン もやし・みかん	パン 小麦粉 春雨 じゃがいも	サラダ油	824
								35.3
								24.1
								2.8
22 (木)	麦入りごはん 牛乳 黒ムツの照り焼き しめじあえ 田舎汁 りんご	黒ムツ 鶏肉 豆腐・みそ かつお節	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん	もやし かんぴょう ごぼう りんご	米・麦 砂糖 こんにゃく じゃがいも	白ごま サラダ油	780
								33.4
								20.0
								2.4
23 (金)	麦入りごはん 牛乳 あげぎょうざ ナムル 麻婆豆腐	豆腐 豚肉 みそ	牛乳	小松菜 にんじん	キャベツ・しいたけ もやし・にんにく しょうが・たけのこ たまねぎ・にら・ねぎ	米・麦 小麦粉 ざらめ 片栗粉	サラダ油 ごま油 白ごま	824
								32.0
								26.7
								2.3
26 (月)	麦入りごはん 牛乳 シシャモフライ(ソース) 磯辺あえ 生揚げの辛味炒め	シシャモ 豚肉 生揚げ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん グリーンピース	キャベツ えのきたけ しょうが	米・麦 パン粉 小麦粉 砂糖・片栗粉	サラダ油 ごま油	798
								29.4
								27.7
								1.6
27 (火)	お話給食① オムライス(チキンライス・卵) 牛乳 野菜スープ カスタードプリン  「チキンライスがいく。」より	鶏肉 卵 ベーコン 枝豆	牛乳	トマト 小松菜 にんじん	たまねぎ キャベツ もやし	米・麦 砂糖	バター	809
								32.2
								24.2
								3.5
28 (水)	米粉ぶどうパン 牛乳 スパゲティナポリタン ゆで野菜(おろしドレッシング) 洋梨ゼリー	豚肉 粉チーズ	牛乳	にんじん ピーマン トマト 小松菜	レーズン・たまねぎ パプリカ・もやし キャベツ・梅 スダチ・ねぎ・洋梨	米粉パン 砂糖 スパゲッティ	サラダ油	720
								27.4
								22.8
								3.1
29 (木)	十三夜 栗おこわ ごま塩 牛乳 イカのフライ(ソース) おひたし みそけんちん汁	イカ かつお節 豆腐 みそ	牛乳	小松菜 にんじん	栗・もやし キャベツ 大根 ごぼう	米・もち米 パン粉 さといも こんにゃく	サラダ油 白ごま	776
								29.9
								19.6
								2.4
30 (金)	ハロウィン 麦入りごはん ハッシュドポーク 牛乳 大根スープ パンプキンパバロア 	豚肉 鶏肉 豆乳	牛乳	パセリ にんじん 大根の葉 トマト・かぼちゃ	たまねぎ マッシュルーム 大根・セロリ	米・麦 小麦粉 砂糖	バター	811
								27.1
								22.3
								2.1

♪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803kcal、たんぱく質30.2g、脂質23.2g、塩分2.65g

★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



お話給食

今年度より、10～11月に地域学校園で共通実施します。本の中に出てくる料理をイメージした給食を提供します。

