令和6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）

今月の給食給食目標

食べ物に関する感謝の気持ちを深めよう

日付	献立名	主な食材 体の組織をつくる 1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	体の組織をつくる 2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	体の調子を整える 3群 緑黄色野菜	体の調子を整える 4群 その他の野菜 果物	エネルギーになる 5群 米・パン・麺 いも類・砂糖	エネルギーになる 6群 油脂	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分相当(g)
1（火）	麦入りごはん 牛乳 焼きししゃも おひたし 削り節 生揚げの辛味炒め	ししゃも かつおぶし 生揚げ 豚肉	牛乳	ほうれんそう にんじん	キャベツ しょうが ねぎ ぶなしめじ	米・麦 砂糖 片栗粉	サラダ油 ごま油	824	35.3	29.6	2.0
2（水）	はちみつパン 牛乳 かぼちゃのシチュー ゆで野菜(青じそドレッシング) レモンゼリー	鶏肉	牛乳 生クリーム チーズ	かぼちゃ にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ もやし レモン	市小麦パン はちみつ 小麦粉	マーガリン サラダ油	862	29.8	25.4	2.9
3（木）	まいたけ丼 牛乳 厚焼き卵 もやしとにらのごまあえ	油揚げ 鶏肉 枝豆 卵	牛乳	にんじん にら	まいたけ ごぼう もやし	米・麦 こんにゃく 砂糖	すりごま	749	30.8	21.4	2.1
4（金）	いわしの日 いわしのピリカラ丼(いわしの蒲焼・ゆで野菜) 牛乳 のっぺい汁 りんご	いわし 豚肉 豆腐	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 里芋 こんにゃく	サラダ油	807	33.1	21.5	2.3
7（月）	麦入りごはん 牛乳 ハムカツ ボイルキャベツ ソース(小袋) 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 パン粉・小麦粉 ざらめ こんにゃく	サラダ油	856	30.9	25.4	2.4
8（火）	麦入りごはん 牛乳 白身魚のみそチーズ焼き からしあえ 野菜の中華煮	たら みそ 豚肉	牛乳 チーズ	パセリ 小松菜 にんじん	レモン・もやし 白菜・大根 しょうが にんにく	米・麦 里芋 こんにゃく 砂糖	マヨドレ 白ごま サラダ油 すりごま	733	32.4	18.3	2.4
9（水）	きなこあげパン 牛乳 オムレツ 粉ふきいものり風味 白菜スープ	きなこ 卵 鶏肉	牛乳 青のり	小松菜 にんじん	しいたけ たけのこ 白菜	市小麦パン 砂糖 じゃがいも 春雨	サラダ油	842	30.2	32.1	2.9
10（木）	目の愛護デー にんじんピラフ 牛乳 ポークソテーアップルソース ゆで野菜(手作りフレンチドレッシング) ほうれん草と卵のスープ 目の愛護デーゼリー	豚肉 卵	牛乳	にんじん ブロッコリー 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 砂糖 片栗粉	サラダ油	764	27.2	23.8	3.6
11（金）	十三夜 栗赤飯 ごま塩 牛乳 いかの天ぷら さっぱりあえ みそけんちん汁	ささげ いか・卵 豆腐・かまぼこ みそ	牛乳 のり	にんじん 小松菜	栗 キャベツ 大根 ごぼう	米・もち米 小麦粉 こんにゃく 里芋	黒ごま サラダ油	794	33.7	18.3	2.7

17 (木)	セルフ焼きそばサンド 牛乳 豚肉シューマイ ナムル フルーツ杏仁	豚肉 豆乳	牛乳 青のり	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ もやし もも・あんず	市小麦パン 焼きそばめん パン粉・片栗粉 砂糖	サラダ油 ごま油 白ごま	795 28.8 27.8 2.8
18 (金)	麦入りごはん 牛乳 ハンバーグ 和風野菜ソース みそ汁 県産いちごヨーグルト	鶏肉・豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 ヨーグルト	トマト しそ ほうれんそう	たまねぎ・にんにく 大根・なす ぶなしめじ いちご	米・麦 砂糖		800 32.1 22.5 2.4
21 (月)	麦入りごはん 牛乳 あげ餃子 バンサンスゥ マーボー豆腐	豚肉 みそ	牛乳 豆腐	にら にんじん	キャベツ・たまねぎ しょうが・もやし にんにく・たけのこ しいたけ・ねぎ	米・麦 小麦粉 春雨・片栗粉 砂糖・ざらめ	サラダ油 ごま油	862 32.9 26 2.8
22 (火)	麦入りごはん 牛乳 さんまのかぼすレモン煮 ごまあえ 吉野汁 アセロラゼリー	さんま 鶏肉	牛乳	ほうれんそう にんじん	かぼす・レモン キャベツ・もやし 大根 アセロラ	米・麦 砂糖 里芋 片栗粉	すりごま	778 26.6 21.7 2.4
23 (水)	地域学校園オリジナル献立 手作りココアメロンパン 牛乳 ゆで野菜(おろしドレッシング) ミネストローネ	卵 ベーコン **大豆**	牛乳	にんじん トマト	キャベツ・コーン カリフラワー たまねぎ セロリ	市小麦パン 砂糖 小麦粉 **じゃがいも**	ココア バター アーモンド	810 27.3 28.5 2.6
24 (木)	麦入りごはん 牛乳 鶏肉のみそ漬焼き ごま酢あえ 大根とこんにゃくの炒め煮	鶏肉 みそ	牛乳	にんじん いんげん	しょうが・かんぴょう キャベツ コーン 大根	米・麦 砂糖 こんにゃく	すりごま サラダ油	769 24.5 21.1 2.4
25 (金)	ポークカレー 牛乳 こんにゃくサラダ(中華ごまドレッシング) ミニフィッシュ	豚肉 いわし	牛乳 チーズ 海藻	にんじん グリンピース	たまねぎ にんにく コーン キャベツ	米・麦 **じゃがいも** こんにゃく	サラダ油 白ごま ごま油	798 25.6 21.3 3.0
28 (月)	プルコギ丼 牛乳 チンゲン菜と豆腐のかきたまスープ	豚肉 豆腐 卵	牛乳 わかめ	にんじん にら チンゲン菜の葉	にんにく・しょうが たまねぎ・もやし チンゲン菜の茎 しいたけ・えのきたけ	米・麦 砂糖	白ごま ごま油	753 28.4 22.3 2.2
29 (火)	小松菜 給食 小松菜チャーハン 牛乳 餃子ロール わんたんスープ 手作り牛乳かん	なると 卵 豚肉 鶏肉	牛乳 寒天	小松菜 にんじん にら	しょうが・ねぎ キャベツ・たまねぎ もやし みかん	米・麦 パン粉 砂糖 わんたん	サラダ油	808 31.0 25.4 3.4
30 (水)	ハロウィン ナポリタン 牛乳 キャベツのスープ 手作りかぼちゃケーキ	豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン トマト かぼちゃ	たまねぎ マッシュルーム キャベツ	スパゲティ 小麦粉 三温糖	バター パスタオイル	786 28.8 26.7 3.0
31 (木)	麦入りごはん 牛乳 モロのマリネ 磯辺あえ 豚肉と切干大根の炒めもの ひじきふりかけ	モロ 豚肉	牛乳 のり ひじき	ほうれんそう にんじん いんげん	レモン・たまねぎ キャベツ にんにく 大根	米・麦 砂糖 片栗粉	サラダ油 白ごま	839 34.7 24.4 2.9

♫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801kcal、たんぱく質30.2g、脂質24.1g、塩分2.60g、カルシウム406mg

★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

学校ＨＰにカラー版が掲載されています