



10月分 給食献立表

宇都宮市立宮の原中学校

給食回数18回（米飯12回・米粉パン1回・県産小麦パン0回・パン4回・麺1回）

10月 給食目標

正しいマナーを身につけよう

正しいマナーを身につけよう		10月 給食目標		主な材料						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	脂質(g) 塩分 (g)
		主に体の組織を作る食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーとなる食品群					
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 ビタミンA	4群 ビタミンC	5群 炭水化物	6群 脂質				
日付	献立名										
2 (水)	麦入り米飯					米 麦		843 35.0	24.6 3.0		
	牛乳		牛乳								
	鶏肉の漬け込み焼き	鶏肉		にんじん	ねぎ	砂糖	ごま				
	ごまあえ			ほうれん草	キャベツ	砂糖	ごま				
	のっぺい汁	豚肉 豆腐 かつお節		にんじん	大根 ごぼう ねぎ	さといも でんぷん					
3 (木)	パン イチゴジャム 牛乳		牛乳			パン イチゴジャム		791 39.6	22.4 2.9		
	白身魚のマヨネーズ焼き	メルルーサ	粉チーズ		玉ねぎ マッシュルーム	パン粉	ノンエッグマヨネーズ				
	ゆで野菜 ゴマドレッシング			ブロッコリー	とうもろこし		ごまドレッシング				
	ミネストローネスープ	鶏肉 大豆		にんじん	玉ねぎ セロリ	じゃがいも スパゲティ					
W杯ラグビー サモア	カレモア(チキンカレーライス)	鶏肉	脱脂粉乳 粉チーズ	にんじん 赤ピーマン	たまねぎ グリンピース にんにく	米 麦 じゃがいも	油	911 27.4	23.7 2.3		
4 (金)	牛乳		牛乳								
	春雨サラダ			にんじん ニラ	キャベツ	春雨	ごま ごま油				
	ヨーグルト		ヨーグルト								
7 (月)	麦入り米飯					米 麦		778 28.5	15.1 1.8		
	牛乳		牛乳								
	焼き魚(鮭のねぎみそ焼き)	鮭 みそ			ねぎ	砂糖	ごま油				
	からしあえ			ほうれん草 にんじん	キャベツ						
	豚肉とじゃがいもの煮つけ	豚肉		にんじん	玉ねぎ 枝豆	じゃがいも 砂糖 しらす	油				
8 (火)	麦入り米飯 牛乳		牛乳			米 麦		799 28.4	24.6 2.4		
	セルフビビンバ丼	豚肉 油揚げ		ほうれん草 にんじん	にんにく もやし	砂糖	ごま ごま油				
	中華風スープ	鶏肉		ほうれん草 にんじん	キャベツ		ごま油				
	セノビーゼリー		寒天 乳製品		レモン果汁	砂糖					
W杯ラグビー スコットランド	パン マーメレード 牛乳		牛乳			パン マーメレード		854 33.0	29.4 2.6		
9 (水)	白身魚のフライ	ホキ				小麦粉 パン粉 でんぷん	油				
	ゆで野菜 和風ドレッシング			ほうれん草	キャベツ とうもろこし		ドレッシング				
	スコッチブロス	鶏肉 レンズ豆		にんじん	セロリ 玉ねぎ キャベツ	じゃがいも	油				
	ブドウのフルール	豆乳			ブドウ果汁	水あめ 砂糖					
10 (木)	麦入り米飯 牛乳		牛乳			米 麦		808 26.2	24.1 2.6		
	豚肉の生姜焼き	豚肉			しょうが 玉ねぎ		油				
	おひたし			小松菜 にんじん	キャベツ		ごま				
	にら卵汁	卵 豆腐 かつお節 みそ		ニラ							
十三夜メニュー	赤飯 牛乳	ささげ	牛乳			米 もち米	ごましお	894 32.4	29.5 3.1		
11 (金)	鶏肉のから揚げ	鶏肉			しょうが	でん粉	油				
	もやしとニラのごまあえ			ニラ にんじん	もやし	砂糖	ごま				
	みそけんちん汁	豆腐 みそ かつお節		にんじん 小松菜	大根 ごぼう	さといも	油				
	お月見ゼリー		寒天		ブドウ果汁 みかん果汁	砂糖 水あめ					
17 (木)	シュガートースト 牛乳		牛乳			パン 砂糖	バター	906 34.3	33.7 3.2		
	チキンピーンズ	鶏肉 大豆	チーズ	にんじん	玉ねぎ グリンピース	じゃがいも	油				
	ゆで野菜 ノンエッグマヨネーズ			ブロッコリー	とうもろこし キャベツ		ノンエッグマヨネーズ				
	ヨーグルト		ヨーグルト								
18 (金)	ハヤシライス	豚肉	脱脂粉乳	にんじん パセリ	玉ねぎ マッシュルーム	米 麦 小麦粉	油 バター	844 18.6	21.8 2.7		
	牛乳		牛乳								
	ゆで野菜 青じそドレッシング			にんじん ブロッコリー	キャベツ とうもろこし		青じそドレッシング				
	アセロラゼリー		寒天		アセロラ果汁	砂糖					

日付	献立名	主に体の組織を作る食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーとなる食品群		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	脂質(g) 塩分 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質		
21 (月)	麦入り米飯					米 麦		892 29.8	29.7 2.6
	牛乳		牛乳						
	さんまのかば焼き	さんま			しょうが	でんぶん 砂糖	油		
	おひたし			ほうれん草	キャベツ		ごま		
	豚汁	豚肉 豆腐 みそ かつお節		にんじん 小松菜	大根 ごぼう	里いも			
22 (火)	即位の礼								
23 (水)	スパゲティミートソース 牛乳	豚肉	粉チーズ	パセリ にんじん トマト缶詰	たまねぎ にんにく しょうが クリンピース	スパゲティ 小麦粉	油 バター	818 36.1	26.4 2.8
	ゆで野菜			にんじん ほうれん草	もやし				
	中華ゴマドレッシング						ドレッシング		
	チーズドッグ	卵	チーズ 脱脂粉乳			砂糖 小麦粉	油		
24 (木)	麦入り米飯					米 麦		さば 818 30.8 鮭 814 33.8	さば 22.9 3.0 鮭 20.7 2.7
	牛乳		牛乳						
	からしあえ			にんじん 小松菜	もやし キャベツ				
	みそ汁	かつお節 みそ		小松菜	玉ねぎ	じゃがいも			
	ふりかけ(ひじきぱっぱ)	かつお節	ひじき	赤しそ		砂糖	ごま		
	選択 鯖のしょうが煮	鯖			しょうが	水あめ 砂糖			
鮭の風味揚げ	鮭		にんじん	しょうが ねぎ	でんぶん	油 ごま			
25 (金)	麦入り米飯					米 麦		885 30.3	24.9 3.1
	牛乳		牛乳						
	ハンバーグ	鶏肉 豚肉			たまねぎ しょうが にんにく	でんぶん 砂糖	油		
	和風キノコソース			しそ	大根 しめじ えのき まいたけ	砂糖	油		
	ゆで野菜 ゴマドレッシング			小松菜 にんじん	キャベツ とうもろこし		ドレッシング		
	みそ汁	みそ かつお節	わかめ		玉ねぎ	じゃがいも			
読書週間 28 (月)	麦入り米飯					米 麦		853 24.4	24.7 2.6
	牛乳		牛乳						
	セルフ肉丼	豚肉 枝豆		にんじん	玉ねぎ ねぎ		油		
	厚焼き玉子	卵				砂糖	油		
	おひたし			青菜	白菜				
読書週間 29 (火)	パン イチゴジャム					パン イチゴジャム		828 34.4	27.5 3.4
	牛乳		牛乳						
	煮込みうどん	鶏肉 油揚げ ナルト かつお節		にんじん 小松菜	ねぎ	うどん			
	シシモフライ(2)	シシモ				小麦粉 パン粉 でん粉	油		
	ナムル			ほうれん草 にんじん	キャベツ		ごま油 ごま		
読書週間 30 (水)	麦入り米飯					米 麦		769 28.6	14.9 2.7
	牛乳		牛乳						
	焼き魚(ホッケ)	ホッケ							
	華風サラダ			ほうれん草 にんじん	もやし	春雨	ごま ごま油		
	いもの子汁	豆腐 かつお節 みそ		小松菜 にんじん	ねぎ	里いも			
	グレープゼリー				ブドウ果汁	砂糖			
読書週間 31 (木)	パン ブルーベリージャム 牛乳		牛乳			パン ジャム		870 33.0	29.4 2.7
	かぼちゃのシチュー	鶏肉	牛乳 脱脂粉乳 粉チーズ	にんじん かぼちゃ パセリ	玉ねぎ	小麦粉	バター 生クリーム		
	ゆで野菜 和風ドレッシング			ほうれん草	キャベツ とうもろこし		ドレッシング		
	パンブキンババロア	豆乳		かぼちゃ		砂糖 水あめ			
生徒一人当たりの目安となる摂取基準量								エネルギー 830 たんぱく質 34.2	脂質 24.6 塩分 2.5



「宇都宮市食育応援キャラクター 忍者食丸くん」

「忍者食丸くん」は、宇都宮市民の食育を陰から見守り、応援してくれるキャラクターです。
食を大切にする心や環境面への配慮から、背中に大きなマイ箸を背負い、物を大切にすることを伝えます。
「忍者食丸くん」は、正しい食育の取り組みをしたみんなに〇(まる)をつけ、ほめてくれます。
名前の食丸は「食育は〇(まる)だよ」といった意味もあります。

食丸くんがすすめる4つの食〇(マル)

- 1 毎日、朝ごはんを食べて〇だよ
- 2 バランスのとれた食事を楽しく食べて〇だよ
- 3 地元でとれたものを無駄なくおいしく食べて〇だよ
- 4 食に対する関心や、感謝の気持ちを持って〇だよ