



# 11月分 給食献立表

宇都宮市立宮の原中学校

給食回数19回（米飯13回・米粉パン0回・県産小麦パン0回・パン4回・麺1回・おにぎりの日1回）

11月 給食目標

正しい食べ方を知ろう

日付	献立名	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			
2 (月)	チキンカレーライス	鶏肉	脱脂粉乳 粉チーズ	にんじん	玉ねぎ グリンピース にんにく	米 麦	じゃがいも	油	889 27.7	23.0 2.5
	牛乳	牛乳								
	ゆで野菜 パンパンジードレッシング			ほうれん草	キャベツ とうもろこし		ドレッシング			
	ヨーグルト	ヨーグルト								
4 (水)	麦入りごはん 牛乳		牛乳			米 麦			810 28.6	25.5 2.3
	さばの味噌煮	鯖 みそ				砂糖 米粉				
	からしあえ			にんじん 小松菜	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	油			
5 (木)	パン イチゴジャム 牛乳		牛乳			パン ジャム			829 33.6	25.0 2.6
	チキンシチュー	鶏肉	牛乳 粉チーズ 脱脂粉乳	にんじん	玉ねぎ マッシュルーム しめじ グリンピース	じゃがいも 小麦粉	油 バター			
	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		ノンエッグマヨネーズ			
	アセロラゼリー		寒天		アセロラ果汁	砂糖				
6 (金)	スパゲティ ミートソース	豚肉 鶏肉	チーズ	にんじん トマト	玉ねぎ にんにく しょうが グリンピース	スパゲティ	油 バター		836 37.9	29.2 2.0
	牛乳	牛乳								
	ゆで野菜 香味中華ドレッシング			ほうれん草	とうもろこし キャベツ		ドレッシング			
	チーズドッグ	卵	チーズ			砂糖 小麦粉				
9 (月)	麦入り米飯 牛乳		牛乳			米 麦			843 30.9	26.7 2.8
	厚焼卵	卵 かつお節				砂糖 でんぷん	油			
	ナムル ナムルトレッシング			ほうれん草 にんじん	キャベツ		ドレッシング			
	マーボー生揚げ	生揚げ 豚肉 みそ		にんじん ニラ	しょうが 玉ねぎ ねぎ	砂糖 でん粉	油 ごま油			
10 (火)	わかめごはん 牛乳		わかめ 牛乳			米 麦			791 31.3	16.9 3.3
	おでん	ちくわ さつま揚げ うずらの卵 がんも かつお節	昆布	にんじん	大根	さといも				
	からしあえ			小松菜	白菜		ごま			
	ヨーグルト		ヨーグルト							
11 (水)	麦入りごはん 牛乳		牛乳			米 麦			804 28.4	22.7 2.7
	ハンバーグ	鶏肉 豚肉			たまねぎ しょうが にんにく	でんぷん 砂糖	油			
	マッシュルームソース			にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム	砂糖	油			
	キャベツのスープ	鶏肉		にんじん	キャベツ 玉ねぎ					
	さけぱっぱ	鮭				砂糖	ごま 油			
12 (木)	はちみつトースト 牛乳		牛乳			パン はちみつ	バター		859 30.1	27.5 3.2
	ビーフカレーソテー	豚肉		にんじん ピーマン	玉ねぎ キャベツ	ビーフン	油			
	ひじきと卵のスープ	豆腐 鶏肉 卵	ひじき	ほうれん草 にんじん		でん粉				
	グレープゼリー				ブドウ果汁	砂糖				
13 (金)	麦入りごはん 牛乳		牛乳			米 麦			785 36.5	19.9 2.7
	スタミナ焼き	豚肉		にんじん ピーマン	玉ねぎ にんにく しょうが	砂糖	油			
	ゆで野菜 青じそドレッシング			小松菜	キャベツ		ドレッシング			
	みそ汁	油揚げ 豆腐 かつお節 みそ		ほうれん草						
16 (月)	麦入りごはん 牛乳		牛乳			米 麦			804 29.6	22.7 2.5
	さんまのみぞれ煮	さんま			大根	砂糖				
	おひたし			ほうれん草 にんじん	白菜					
	道産子汁	豚肉 みそ かつお節	わかめ	にんじん	もやし とうもろこし にんにく ねぎ	じゃがいも	油 バター			

読書週間メニュー

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		
スポフェス 2年	ハヤシライス 牛乳	豚肉	脱脂粉乳 牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ	米 麦 小麦粉	油 バター	950 30.0	27.6 2.5
17 (火)	ポテトのチーズ煮		チーズ	パセリ		じゃがいも	バター		
	ヨーグルト		ヨーグルト						
おにぎりの 日	 <b>宮の原中 おにぎりの日!</b> 							458 25.4	28.2 2.7
18 (水)	牛乳		牛乳						
	鶏肉の唐揚げ	鶏肉			しょうが	でん粉	油		
	おひたし			小松菜	白菜				
スポフェス 1年	ピザトースト 牛乳	ベーコン	チーズ 牛乳	ピーマン	玉ねぎ マッシュルーム	パン		764 28.4	21.5 2.9
19 (木)	野菜スープ	鶏肉		にんじん 小松菜	玉ねぎ キャベツ もやし				
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト		みかん缶 ナタデココ	はちみつレモンゼリー ぶどうゼリー 砂糖			
スポフェス 3年	チキンカレーライス 牛乳	鶏肉	脱脂粉乳 粉チーズ 牛乳	にんじん	玉ねぎ グリンピース にんにく	米 麦 じゃがいも	油	899 27.6	31.4 2.3
20 (金)	ゆで野菜 和風ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ			ほうれん草 にんじん	キャベツ		ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ		
	牛乳プリン		牛乳 練乳			砂糖			
24 (火)	麦入り米飯 牛乳		牛乳			米 麦		791 31.4	22.2 2.5
	豚肉のしょうが焼き	豚肉			玉ねぎ しょうが		油		
	ゆで野菜 ごましょうゆﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ			小松菜	キャベツ		ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ		
	卵スープ	卵		ほうれん草	とうもろこし 玉ねぎ 竹の子	でん粉			
25 (水)	麦入り米飯 牛乳		牛乳			米 麦		813 27.1	23.0 2.5
	鮎の和風マリネ	鮎			玉ねぎ	でん粉 砂糖	油		
	おひたし			小松菜	白菜				
	切干大根の煮つけ	さつま揚げ 油揚げ		にんじん	切干大根	砂糖	油		
26 (木)	クロワッサン	卵	脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	バター	862 28.8	44.3 2.6
	牛乳		牛乳						
	マカロニのクリーム煮	鶏肉	牛乳 脱脂粉乳	にんじん	玉ねぎ グリンピース マッシュルーム	マカロニ 小麦粉	バター 油		
	ゆで野菜 サウザンアイランドﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ			にんじん ブロッコリー	とうもろこし		ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ		
	ヨーグルト		ヨーグルト						
27 (金)	麦入り米飯 牛乳		牛乳			米 麦		835 29.9	22.2 2.4
	チャーシャン豆腐	豚肉 生揚げ みそ		にんじん ほうれん草	玉ねぎ もやし しょうが	砂糖 でん粉	油		
	にらまんじゅう(2)	豚肉 大豆粉末		ニラ	キャベツ ネギ しょうが にんにく	小麦粉	ごま油		
	パンサンスウ			にんじん	キャベツ	マロニー 砂糖	ごま油		
30 (月)	麦入り米飯 牛乳		牛乳			米 麦		786 28.9	20.4 1.3
	焼き魚(ムツ)	ムツ							
	ナムル ナムﾙﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ			ほうれん草 にんじん	キャベツ		ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ		
	里いもの中華煮	豚肉		にんじん	しょうが にんにく	砂糖 里いも	油 ごま油		
	ひじきぱっぱ	かつお節	ひじき	赤しそ		砂糖	ごま		

## 11月18日(水) おにぎりの日です。

### おにぎりの具について

### 鶏そぼろ



梅干し



こんぶ



鮭フレーク



かつお節



などなど



明太子



表5分。返して5分

トースターの鉄板にアルミをしき、ひと口大に切った、たらこを並べて5分焼く。返して5分焼く。

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

- ・たらこや明太子を入れる場合には生でなく、しっかり加熱しましょう。
- ・ツナマヨのマヨネーズは生の卵黄が使われています。おにぎりを作ってから4時間以上経ってから給食になりますので、マヨネーズの使用はさげましょう。
- ・魚や肉を具として使う場合はしっかり加熱してあることを確認しましょう。

※当日は自分の作ったおにぎりを忘れずに持ってきてましょう!