



10月分 給食献立表

宇都宮市立宮の原中学校

給食回数21回（米飯16回・米粉パン1回・県産小麦パン0回・パン4回・麺0回）

10月 給食目標

正しいマナーを身につけよう

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		
1 (木)	麦入り米飯 牛乳		牛乳			米 麦		911 29.6	26.0 2.6
	さんまのかば焼き	さんま			しょうが	でん粉 砂糖	油		
	おひたし 小袋しょうゆ			ほうれん草	キャベツ				
	いもの子汁	豆腐 みそ かつお節		小松菜 にんじん	ねぎ	里いも			
	月見ゼリー		寒天		ブドウ果汁 みかん果汁	砂糖			
2 (金)	麦入り米飯 牛乳		牛乳			米 麦		843 31.4	25.0 2.7
	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		
	ナムル ナムルドレッシング			にんじん	キャベツ もやし		ドレッシング		
	マーボ生揚げ	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		
5 (月)	麦入り米飯 牛乳		牛乳			米 麦		823 31.2	21.1 2.3
	イワシの梅ししょうゆ煮	イワシ			梅肉	砂糖 でん粉			
	ゆで野菜 青じそドレッシング			にんじん	キャベツ		ドレッシング		
	豚肉と切り干し大根の炒め物	豚肉		にんじん いんげん	にんにく 切干大根	砂糖	油 ごま		
6 (火)	麦入り米飯 牛乳		牛乳			米 麦		807 33.7	23.6 3.2
	豚肉のワイン焼き	豚肉		パセリ	しょうが 玉ねぎ	砂糖	油		
	こんにやくサラダ ハンパンジードレッシング		海藻		キャベツ とうもろこし		ドレッシング		
	みそ汁	油揚げ かつお節 みそ		小松菜	玉ねぎ				
7 (水)	麦入り米飯 牛乳		牛乳			米 麦		901 28.8	27.4 2.1
	ブルコギ風炒め物	豚肉		にんじん ニラ	にんにく しょうが 玉ねぎ もやし	砂糖	ごま ごま油		
	揚げ餃子(3)	豚肉		ニラ	キャベツ にんにく 玉ねぎ しょうが 竹の子	砂糖 米粉 でん粉	ごま油 油		
	ヨーグルト		ヨーグルト						
8 (木)	シュガートースト 牛乳		牛乳			パン 砂糖	バター	849 32.4	32.6 2.9
	ゆで野菜 サウザンアイトドレッシング			ブロッコリー 赤ピーマン	とうもろこし		ドレッシング		
	チキンピーズ	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		
9 (金)	麦入り米飯 牛乳		牛乳			米 麦		859 33.3	25.5 2.2
	ポテとお米のササミカツ	鶏肉				じゃがいも でん粉 米粉パン粉 砂糖	油		
	ポイルキャベツ			にんじん	キャベツ				
	ひじきと大豆の煮もの	大豆 さつま揚げ 鶏肉 油揚げ	ひじき			砂糖	油		
	ふりかけ(さげばつば)	鮭				砂糖	ごま 油		
13 (火)	麦入り米飯 牛乳		牛乳			米 麦		828 30.5	21.5 2.1
	さんまのみぞれ煮	さんま			大根	砂糖			
	おひたし 小袋しょうゆ			ほうれん草 にんじん	キャベツ				
	のっぺい汁	豚肉 かつお節		にんじん	大根 ごぼう ねぎ	里いも でん粉			
	ヨーグルト		ヨーグルト						
14 (水)	クロワッサン	卵	脱脂粉乳			小麦粉 砂糖		838 25.1	32.6 2.9
	牛乳		牛乳						
	焼きうどん	豚肉 ちくわ なると		にんじん	しょうが キャベツ	うどん	油		
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト		みかん ナタデココ	砂糖 レモンゼリー ぶどうゼリー			
15 (木)	麦入り米飯 牛乳		牛乳			米 麦		831 29.0	23.2 1.9
	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		
	和風きのこソース			しそ	大根 しめじ えのき まいたけ	砂糖	油		
	ポテのチーズ煮		チーズ	パセリ		じゃがいも	バター		
	ふりかけ(ひじきばつば)	かつお節	ひじき	赤しそ		砂糖	ごま		
16 (金)	パン きな粉クリーム 牛乳	きな粉クリーム	牛乳			パン		857 30.5	23.6 3.0
	マカロニグラタン	鶏肉	牛乳 チーズ 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 パン粉	バター 油		
	キャベツのスープ	鶏肉		にんじん	キャベツ 玉ねぎ				
	グレープゼリー				ブドウ果汁	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		
19 (月)	麦入り米飯 牛乳		牛乳			米 麦		916 27.2	30.1 1.6
	春巻き	豚肉 鶏肉		にんじん	玉ねぎやし キャベツ しょうが	春雨 でんぷん 小麦粉 米粉	油		
	八宝菜	豚肉		にんじん ピーマン	しょうが キャベツ 玉ねぎ しめじ 竹の子	でんぷん	油		
	ごまプリン		脱脂粉乳			黒糖	ごま		
20 (火)	麦入り米飯 牛乳		牛乳			米 麦		875 27.9	21.4 2.4
	チキンカレー	鶏肉	粉チーズ 脱脂粉乳	にんじん	玉ねぎ グリンピース にんにく	じゃがいも	油		
	ゆで野菜 香味中華ドレッシング			ほうれん草 にんじん	キャベツ		ドレッシング		
	ヨーグルト		ヨーグルト						
21 (水)	麦入り米飯 牛乳		牛乳			米 麦		872 33.2	31.6 1.6
	さばの味噌煮	鯖 みそ				砂糖 米粉			
	おひたし 小袋しょうゆ			小松菜	白菜				
	生揚げの辛味炒め	生揚げ 豚肉		にんじん	えのき しょうが ねぎ	砂糖 でん粉	油 ごま油		
22 (木)	揚げパン 牛乳		牛乳			パン 砂糖	油 ココア	876 28.6	29.0 2.8
	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		
	ハンガリアシチュー	鶏肉		にんじん	玉ねぎ グリンピース	じゃがいも	油		
	レモンゼリー		寒天		レモン果汁	砂糖			
23 (金)	麦入り米飯 牛乳		牛乳			米 麦		854 28.3	27.2 2.8
	鶏肉の漬け込み焼き	鶏肉		にんじん	ねぎ	砂糖	ごま		
	ゆで野菜 ごまドレッシング			ブロッコリー	キャベツ		ごまドレッシング		
	豚汁	豚肉 豆腐 かつお節		にんじん 小松菜	大根 ごぼう	里いも	油		
26 (月)	麦入り米飯 牛乳		牛乳			米 麦		811 27.0	20.7 1.8
	白身魚のフライ	ホキ				パン粉 小麦粉 でん粉	油		
	ポイルキャベツ ソース			にんじん	キャベツ				
	里いもの中華煮	豚肉		にんじん	しょうが にんにく	里いも 砂糖	油 ごま油		
読書週間	麦入り米飯 牛乳		牛乳			米 麦		824 29.7	22.7 2.2
27 (火)	セルフピビンバ丼 ナムルドレッシング	牛肉 豚肉 油揚げ		ほうれん草 にんじん	にんにく もやし 大豆もやし	砂糖	ごま ごま油 ドレッシング		
	春雨中華スープ	鶏肉		にんじん 小松菜	竹の子	マロニー	ごま油		
	セノビーゼリー		寒天 乳製品		レモン果汁	砂糖			
読書週間	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 小麦粉	油 バター	859 25.5	23.4 2.5
28 (水)	牛乳		牛乳						
	ゆで野菜 和風ドレッシング			にんじん ブロッコリー	キャベツ とうもろこし		和風ドレッシング		
	アセロラゼリー		寒天		アセロラ果汁	砂糖			
読書週間	赤飯 ごましお 牛乳	ささげ	牛乳			米 もち米	ごましお	801 34.6	20.9 2.6
29 (木)	イカの天ぷら	イカ				小麦粉	油		
	大根おろし				大根				
	みそ汁	豆腐 油揚げ みそ かつお節		小松菜					
読書週間	米粉パン ブルーベリージャム					米粉パン ジャム		785 33.6	28.8 2.2
30 (金)	牛乳		牛乳						
	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 油 生クリーム		
	ゆで野菜 ごまドレッシング			ほうれん草	キャベツ とうもろこし		ごまドレッシング		
	パンプキンパバロア	豆乳 大豆粉		かぼちゃ		水あめ 砂糖	油		

読書週間メニュー

給食のメニュー紹介

里いもの中華煮



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

【材料 4人分】

里いも…	400g	砂糖…	8g	} A
にんじん…	60g	しょうゆ…	20g	
こんにゃく…	100g	酒…	6g	
豚肉…	80g	みりん…	8g	
しょうが…	4g	コンソメ…	1g	
にんにく…	1g	ごま油…	1g	
油…	4g	水…	80g	

- ① 里いもは皮をむき、ひと口大に切る。
- ② にんじんはいちょう切りにする。こんにゃくは色紙切りにする。
- ③ しょうが、にんにくはみじん切りにする。
- ④ 鍋に油をひき、しょうが・にんにくを炒める。豚肉も炒める。
- ⑤ こんにゃく、にんじん、さといもを入れて炒め、水を入れて煮る。
- ⑥ Aを入れ、煮る。
- ⑦ 最後にごま油を入れて仕上げる。

