



# 12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14回・パン4回）

12月 給食目標

冬の健康と食事について考えよう

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		
宮チャレ	麦入り米飯 牛乳		牛乳			米 麦			
2 (月)	にらまんじゅう(2)	豚肉		にら	キャベツ ねぎ しょうが にんにく	小麦粉 砂糖 でんぷん	ごま油	814 29.2	22.1 2.3
	ナムル			小松菜 にんじん	キャベツ		ごま油		
	凍り豆腐と野菜の炒め物	凍り豆腐 豚肉 枝豆			にんにく 玉ねぎ キャベツ	でんぷん 砂糖	油		
	チャーハン 牛乳	焼き豚 ナルト 卵	牛乳	にんじん	ねぎ	米 麦	油 ごま油		
3 (火)	肉団子(2)	鶏肉 枝豆		にんじん	玉ねぎ	砂糖	油	769 25.0	22.4 3.0
	春雨サラダ			にんじん ニラ	キャベツ	春雨	ごま ごま油		
	セノビーゼリー		寒天 乳製品		レモン果汁	砂糖			
	麦入り米飯 牛乳		牛乳			米 麦			
4 (水)	手作りコロッケ	豚肉			玉ねぎ	じゃがいも 小麦粉 パン粉	バター 油	801 25.5	19.5 2.6
	ポイルキャベツ(ソース)			にんじん	キャベツ				
	みそ汁	豆腐 みそ かつお節	わかめ		ねぎ				
	ふりかけ(鮭ぼっば)	鮭				砂糖	ごま 油		
宮チャレ	パン レーズンクリーム 牛乳		牛乳			パン	レーズンクリーム		
5 (木)	ちゃんぽんうどん	豚肉 さつまあげ		にんじん	玉ねぎ しめじ しょうが ねぎ もやし 白菜	うどん	油 ごま	883 27.1	30.5 3.4
	ごまあえ			小松菜 にんじん	キャベツ	砂糖	ごま		
	ヨーグルト		ヨーグルト						
	麦入り米飯					米 麦			
6 (金)	牛乳		牛乳					820 36.6	23.9 3.1
	セルフ二色丼	卵 鶏肉 枝豆			しょうが	砂糖	油		
	おひたし			ほうれん草	キャベツ				
	みそ汁	油揚げ かつお節 みそ	わかめ		大根				
9 (月)	麦入り米飯					米 麦		813 28.7	20.3 2.4
	牛乳		牛乳						
	モロフライ	モロ				小麦粉 パン粉	油		
	ポイルキャベツ(ソース)			にんじん	キャベツ				
	切り干し大根の煮つけ	さつま揚げ 油揚げ		にんじん	切り干し大根	砂糖	油		
10 (火)	ハヤシライス	豚肉	脱脂粉乳	にんじん パセリ	玉ねぎ	米 麦 小麦粉	油 バター	912 20.9	26.8 2.4
	牛乳		牛乳						
	ゆで野菜 香ごまドレッシング			にんじん フロッキー	キャベツ とうもろこし		ドレッシング		
	アロエヨーグルト		ヨーグルト						
宮の原地域 学校園 献立	麦入り米飯 牛乳		牛乳			米 麦		778 35.1	18.6 3.0
	豚肉のねぎみそ焼き	豚肉 みそ			しょうが ねぎ	砂糖	油		
	おひたし			小松菜	もやし 白菜				
	みそ汁	油揚げ みそ かつお節			大根 ねぎ	さといも			
	ふりかけ(ひじきぼっば)	かつお節	ひじき	赤しそ		砂糖	ごま		
12 (木)	揚げパン 牛乳	ココア				パン 砂糖	油	841 29.5	27.9 2.9
	牛乳		牛乳						
	ミートボールと野菜のカレー煮	鶏肉 鶏肉団子		にんじん	玉ねぎ グリンピース	じゃがいも 砂糖	油		
	ゆで野菜 和風ドレッシング			小松菜 にんじん	キャベツ とうもろこし		ドレッシング		

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		
13 (金)	わかめごはん 牛乳		わかめ 牛乳			米 麦		782 27.5	18.7 3.0
	イワシの梅しょうゆ煮	イワシ			梅	砂糖 でんぷん			
	おひたし			ほうれん草 にんじん	キャベツ				
	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 ねぎ にんにく	じゃがいも	油 バター		
16 (月)	麦入り米飯 牛乳		牛乳			米 麦		878 30.9	25.0 3.2
	セルフ天井	ちくわ		かぼちゃ		小麦粉	油		
	おひたし			ほうれん草 にんじん	白菜				
	みそ汁	油揚げ 豆腐 かつお節 みそ		小松菜					
17 (火)	麦入り米飯 牛乳		牛乳			米 麦		950 33.0	32.1 3.3
	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		
	春巻き	豚肉 鶏肉		にんじん	玉ねぎもやし キャベツ しょうが	春雨でんぷん 小麦粉 米粉	油		
	豆腐入りかきたま汁	豆腐 卵		にんじん 小松菜	玉ねぎ	でんぷん			
クリスマス メニュー	パン イチゴジャム 牛乳		牛乳			パン ジャム		タンドライ 917 41.7 から揚げ 961 38.8	タンドライ 32.7 3.4 から揚げ 37.4 3.3
	ゆで野菜 ノンエッグマヨネーズ			ブロッコリー 赤ピーマン	とうもろこし		ノンエッグマヨネーズ		
	コーンクリームスープ	鶏肉	牛乳	パセリ	とうもろこし 玉ねぎ	小麦粉	バター 生クリーム		
	イチゴプリン	豆乳			いちごピューレ	砂糖			
	選択 タンドリーチキン 鶏肉のから揚げ	鶏肉	ヨーグルト		にんにく しょうが				
19 (木)	麦入り米飯 牛乳		牛乳			米 麦		888 25.7	29.9 2.5
	鶏肉と大根のうま煮	鶏肉		にんじん	大根 ごぼう	こんにゃく 砂糖	油		
	からしあえ			にんじん 小松菜	もやし 白菜		ごま		
	揚げ餃子(3)	豚肉		ニラ	キャベツ こんにゃく 玉ねぎ しょうが 竹の子	砂糖 米粉 でんぷん	ごま油 油		
20 (金)	パン ブルーベリージャム					パン ジャム		815 32.0	24.1 2.9
	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 生クリーム 油		
	ゆで野菜 玉ねぎドレッシング			ほうれん草	キャベツ とうもろこし		ドレッシング		
	みかん				みかん				
23 (月)	麦入り米飯 牛乳		牛乳			米 麦		861 30.0	20.8 3.2
	鯖(サバ)の味噌煮	鯖 みそ				砂糖 米粉			
	春雨サラダ			にんじん ニラ	キャベツ もやし	春雨	ごま ごま油		
	五目きんぴら	さつま揚げ 豚肉		にんじん	ごぼう 大根	こんにゃく 砂糖	油		
24 (火)	麦入り米飯 牛乳		牛乳			米 麦		808 34.9	18.9 2.3
	チキンカツ	鶏肉	粉チーズ			小麦粉 パン粉	油		
	ポイルキャベツ ソース				キャベツ				
	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	こんにゃく 里いも	油		
25 (水)	麦入り米飯 牛乳		牛乳			米 麦		809 22.6	24.9 2.5
	里いもの和風カレー	油揚げ 鶏肉		にんじん	玉ねぎ	里いも	油		
	ゆで野菜 和風ごましょうゆドレッシング			にんじん 小松菜	キャベツ もやし		ドレッシング		
	牛乳プリン		牛乳			砂糖			
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



冬至



物資の都合により献立が変更になることがあります。  
斜体文字になっている食材は宇都宮市内生産者のかたから直接おさめていただく予定になっています。



《お知らせ》 白衣の管理について  
冬休み前の給食は12月25日(水)が最後です。この日に白衣を持ち帰った人は、洗って、  
1月8日(水)に忘れずに持ってきてください。

