12 月分　給食献立予定表

宇都宮市立宮の原中学校

給食回数１７回（米飯１３回・米粉パン１回・宇都宮産パン２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 主に体の組織を作る食品群 １群 たんぱく質	主に体の組織を作る食品群 ２群 無機質	主に体の調子を整える食品群 ３群 ビタミンA	主に体の調子を整える食品群 ４群 ビタミンC	主にエネルギーとなる食品群 ５群 炭水化物	主にエネルギーとなる食品群 ６群 脂質	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg)
1（金）	麦入りご飯					米　麦		879 25.4 25.2 328
	セルフ天丼（いか・かぼちゃ）	いか		かぼちゃ		小麦粉　でん粉	サラダ油	
	牛乳		牛乳					
	塩こんぶあえ		こんぶ	にんじん	白菜			
	まろやか味噌汁	油揚げ　豆乳　味噌		にんじん	大根　ごぼう　長ねぎ	里芋		
4（月）	麦入りご飯					米　麦		808 24.4 23.5 297
	ハヤシライス	豚肉		にんじん　トマト	たまねぎ	小麦粉	マーガリン	
	牛乳		牛乳					
	小松菜のサラダ			小松菜	キャベツ　もやし		たまねぎドレッシング	
5（火）	麦入りご飯					米　麦		816 31.6 21.5 297
	セルフ二色丼	鶏卵　鶏肉		グリンピース	しょうが	砂糖	サラダ油	
	牛乳		牛乳					
	冬野菜のあられ汁	油揚げ		にんじん　小松菜	かぶ	じゃがいも　でん粉		
	りんご				りんご			
6（水）	麦入りご飯					米　麦		820 29.5 24.2 312
	牛乳		牛乳					
	餃子ロール	豚肉　鶏肉　大豆		にら	キャベツ　たまねぎ　長ねぎ	小麦粉　砂糖	豚脂　米油	
	にらと春雨の炒め物	豚肉		にら　にんじん	もやし　しょうが	春雨　砂糖		
	ねぎと卵のスープ	鶏卵　豆腐		ほうれん草	長ねぎ	でん粉		
7（木）	米粉パン		脱脂粉乳			米粉パン		859 30.2 30.2 492
	マーマレード				オレンジ	砂糖		
	牛乳		牛乳					
	揚げじゃがいものカレー炒め	豚肉		にんじん　グリンピース	たまねぎ	じゃがいも　砂糖　でん粉	サラダ油	
	キャベツのスープ	ベーコン		にんじん　小松菜	キャベツ　たまねぎ			
	ｱｾﾛﾗ豆乳ﾐﾙｸｾﾞﾘｰ	豆乳			アセロラ	砂糖		
8（金）	麦入りご飯					米　麦		800 29.8 23.5 389
	牛乳		牛乳					
	鶏肉の香味焼き	鶏肉			しょうが　にんにく			
	ナムル			小松菜　にんじん	キャベツ		韓国ナムルドレッシング	
	味噌けんちん汁			にんじん　ほうれん草	大根　ごぼう	里芋	サラダ油	
	ふりかけ（ひじき）		ひじき				ごま	
11（月）	麦入りご飯					米　麦		846 28.6 28.5 462
	牛乳		牛乳					
	厚焼き玉子	鶏卵				砂糖　でん粉		
	磯辺あえ		のり	ほうれん草	もやし			
	凍り豆腐と野菜の炒め物	高野豆腐　豚肉		グリンピース	たまねぎ　キャベツ　しょうが	砂糖　でん粉	サラダ油	
トマト給食 12（火）	スパゲティ					スパゲティ	オリーブオイル	893 28.2 33.0 655
	チキントマトソース	鶏肉　ウインナー	粉チーズ	にんじん　トマト	たまねぎ　にんにく		サラダ油	
	牛乳		牛乳					
	じゃがいものサラダ			にんじん	とうもろこし	じゃがいも		
	ごまドレッシング						ごまドレッシング	
	チーズドック	鶏卵	チーズ　脱脂粉乳			小麦粉　砂糖	サラダ油	
13（水）	麦入りご飯					米　麦		817 30.8 24.1 282
	セルフビビンバ丼	豚肉		にんじん　ほうれん草	もやし　にんにく	砂糖	ごま　ごま油	
	牛乳		牛乳					
	わんたんスープ	鶏肉	わかめ	にんじん	キャベツ　もやし　長ねぎ	小麦粉		

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) カルシウム(mg)
		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	
14（木）	フレンチトースト	鶏卵	脱脂粉乳			食パン　砂糖	マーガリン	861 30.5 26.8 484
	牛乳		牛乳					
	ミートボールと野菜のカレー煮	ミートボール　枝豆		にんじん	たまねぎ	じゃがいも		
	ほうれん草のサラダ			ほうれん草　にんじん	キャベツ		イタリアンドレッシング	
	みかん				みかん			
15（金）	麦入りご飯					米　麦		809 30.2 22.3 311
	牛乳		牛乳					
	豚肉と大根の煮物	豚肉　生揚げ		にんじん　グリンピース	大根　長ねぎ　しょうが	里芋　砂糖	サラダ油	
	ごまあえ			小松菜　にんじん	キャベツ	砂糖	ごま	
	納豆	納豆						
18（月）	麦入りご飯					米　麦		895 28.9 27.9 351
	牛乳		牛乳					
	揚げ餃子	鶏肉　豚肉		にら	キャベツ　たまねぎ　しょうが	砂糖　小麦粉	豚脂　サラダ油	
	ナムル			ほうれん草　にんじん	もやし		韓国ナムルドレッシング	
	マーボー豆腐	豆腐　豚肉　味噌		にんじん　にら	たまねぎ　長ねぎ　にんにく　しょうが	砂糖　でん粉	サラダ油　ごま油	
19（火）	麦入りご飯					米　麦		812 31.2 24.9 470
	牛乳		牛乳					
	さんまの梅煮	さんま			梅肉	砂糖　でん粉		
	もやしとにらのごまあえ			にら　にんじん	もやし	砂糖	ごま	
	豚汁	豚肉　豆腐　味噌		にんじん　小松菜	大根　ごぼう	里芋	サラダ油	
	のりの佃煮		のり			砂糖		
20（水）	麦入りご飯					米　麦		805 33.1 14.7 346
	牛乳		牛乳					
	たらの粕漬焼き	たら						
	からしあえ			小松菜	もやし　白菜			
	豚肉とじゃがいもの煮つけ	豚肉		にんじん　グリンピース	たまねぎ	じゃがいも　砂糖	サラダ油	
クリスマス献立 21（木） 	バンズパン		脱脂粉乳			パン		871 29.7 40.9 333
	セルフタンドリーチキンサンド	鶏肉			にんにく　しょうが		ノンエッグマヨネーズ	
	牛乳		牛乳					
	冬サラダ			ブロッコリー　パプリカ	カリフラワー		フレンチドレッシング	
	イタリアンスープ	鶏肉　鶏卵	粉チーズ	にんじん　パプリカ	たまねぎ　とうもろこし　ズッキーニ	パン粉		
	チョコケーキ	豆乳				砂糖　米粉　でん粉		
冬至給食 22（金） 	菜飯			広島菜		米　麦		859 32.6 22.3 305
	牛乳		牛乳					
	メンチカツ	豚肉　鶏肉　大豆			たまねぎ	パン粉　でん粉　砂糖	サラダ油	
	中濃ソース							
	かぼちゃのそぼろ煮	鶏肉		かぼちゃ		砂糖　でん粉	サラダ油	
	吉野汁	鶏肉		にんじん	大根　ごぼう　長ねぎ	里芋　でん粉	サラダ油	
25（月）	麦入りご飯					米　麦		907 28.1 25.2 551
	チキンカレー	鶏肉		にんじん　グリンピース	たまねぎ　にんにく	じゃがいも	サラダ油	
	牛乳		牛乳					
	ブロッコリーサラダ			ブロッコリー　にんじん	キャベツ　とうもろこし		サウザンドレッシング	
	ヨーグルト		ヨーグルト					

都合により献立が変更になる場合があります。

中学生一人一回あたりの学校給食摂取基準量	エネルギー　830kcal	たんぱく質　33.2ｇ	脂肪　23.1ｇ	塩分相当量　2.5ｇ
今月の宮の原中学校の給食摂取基準量	エネルギー　844kcal	たんぱく質　29.6ｇ	脂肪　25.8ｇ	塩分相当量　2.1ｇ