

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) 主な材料

12月 給食目標		主な材料						
			を作る食品群	主に体の調子を		主にエネルギー		エネルギー
冬の健康	と食事について考えよう	1群	2群	3群	4群	5群	6群	(kcal) たんぱく質
	Т	たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質	にかはく貝 (g)
			1 20 3					脂質(g)
日付	献立名	00				<u>tŁ</u>		カルシウム (mg)
			MILK		S		1 6	(1116)
	麦入りご飯					米 麦		
	セルフ天丼(いか・かぼちゃ)	いか		かぼちゃ			サラダ油	879 25.4 25.2 328
1 (金)	牛乳	0.173.	牛乳	いるりゃ		小友初 【70初	ソフタ油	
(<u>\pi</u>)			1年乳 こんぶ	1- / 1 /	∽ ±			
	塩こんぶあえ		CNISI	にんじん	白菜	m#		
	まるやか味噌汁	油揚げ 豆乳 味噌		にんじん	大根 ごぼう 長ねぎ			
	麦入りご飯	0 7				米 麦		808
4 (月)	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	24.4
	牛乳		牛乳					23.5
	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	297
	麦入りご飯					米 麦		046
	セルフニ色丼	鶏卵 鶏肉		グリンピース	しょうが	砂糖	サラダ油	816 31.6
5 (火)			牛乳					21.5
	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		297
	りんご				りんご			
	麦入りご飯					米 麦		820 29.5 24.2 312
	牛乳		牛乳					
6 (水)	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		512
	米粉パン	7.571	脱脂粉乳		21.5	米粉パン		
	マーマレード		775 5 6		オレンジ	砂糖		859 30.2 30.2 492
	牛乳		牛乳		7,000	מיוי עם		
7 (木)	揚げじゃがいものカレー炒め	豚肉	1 20	にんじん グリンピース	たまわぎ	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		0 (10 0 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10	ノフノ心	
	アセロラ豆乳ミルクゼリー	豆乳		12/00/0 引性未	アセロラ	砂糖		
	麦入りご飯	고원			7 607	米麦		
	タスりと 以上 中乳		牛乳			小 友		800 29.8 23.5 389
		响内	十孔		1 . = +% 1-/1-/			
8 (金)	鶏肉の香味焼き	鶏肉		.1.4044 4-7.1.1	しょうが にんにく			
	ナムル			小松菜 にんじん		D#	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	
	麦入りご飯		., -,			米 麦		846 28.6 28.5
	牛乳		牛乳					
11 (月)	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			462
		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	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	
12 (火)	牛乳		牛乳					
12 (火)	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	
The Constitution of the Co	チーズドック	鶏卯	チーズ 脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	サラダ油	
	麦入りご飯					米 麦		817 30.8 24.1 282
13 (水)	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	-3.9	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		
L	121010107	ר יופורי	, , , , , ,	, 0 0 , 0		• √•/∞	ı	

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)
14 (木) 日本の	日付		1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質 (g) 脂質(g)
中乳			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 (大) 日本の	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	30.5 26.8
14 15 15 15 15 15 15 15		牛乳		牛乳					
ほうれん単のサラタ		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		
おかん 表入りご飯 中乳 中乳 中乳 日本乳 日本乳		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	
中乳						みかん			
15 (金)		麦入りご飯					米 麦		30.2 22.3
15 (金)		牛乳		牛乳					
Amage	15 (金)		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	
接入りご飯		ごまあえ			小松菜 にんじん	キャベツ	砂糖	ごま	
18 (月 18 (月 18 19		納豆	納豆						
18 (月		麦入りご飯					米 麦		
18 (月		牛乳		牛乳					28.9 27.9
プール	18 (月)		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	
マーボー豆腐 豆腐 豚肉 味噌 にんじん にら になら		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	
表入りご飯		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	001
19 (以 さんまの梅煮 さんま						0.0.0	米 麦		
19 (以 さんまの梅煮 さんま		牛乳		牛乳					812
5 (人) 10 (人)	(0.41)		さんま			梅肉	砂糖 でん粉		31.2 24.9
下子 下子 下子 下子 下子 下子 下子 下子	19 (火)	もやしとにらのごまあえ			にら にんじん	もやし	砂糖	ごま	
ありの個点 あり 砂糖 表表 表表 表表 表表 表表 表表 表表			豚肉 豆腐 味噌		にんじん 小松菜	大根 ごぼう	里芋	サラダ油	
中乳				のり			砂糖		
中乳		麦入りご飯					米 麦		33.1 14.7
たらの粕漬焼き たら 小松菜 もやし 白菜 14.7 346 33.1 14.7 346				牛乳					
からしあえ 小松菜 もやし 白菜 14.7 346	20 (水)		たら						
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 ボン ズパン 脱脂粉乳 にんにく しょうが ハンエッグマヨネース 29.7 40.9 29.7 40.9 333 49.0 10					小松菜	もやし 白菜			
お立 セルフタンドリーチキンサンド 鶏肉		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	
1	クリスマス	バンズパン		脱脂粉乳			パン		29.7 40.9
21 (木) 午乳 40.9 冬サラダ プロッコリー バブリカ カリフラワー プ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 パブリカ にほねぎ とうもぶこレ ズッキーこ パン粉 砂糖 米粉 でん粉 チョコケーキ 豆乳 広島菜 米 麦 株乳 大米麦 大ツチカツ 中濃ソース かぼちゃのそぼろ煮 鶏肉 たんじん がぼちゃ たまねぎ にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ 里芋 でん粉 サラダ油 またりご飯 チャンカレー 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 907 28.1 麦入りご飯 チャンカレー 鶏肉 牛乳 牛乳 イ乳 キ乳	献立	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	
冬子 対りアンスープ 鶏肉 鶏卵 粉チーズ にんじん パプリカ たまねぎ とうもるこし ズッキーニ パン粉 チョコケーキ 豆乳 広島菜 米 麦 全室 給食 牛乳 牛乳 米 麦 22 (金) 中濃ソース たまねぎ パン粉 でん粉 砂糖 サラダ油 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 グリンピース たまねぎ にんにく じゃがいも サラダ油 25 (月) キ乳 牛乳	o. (+)	牛乳		牛乳					
イタリアンスープ 鶏肉 鶏卵 粉チーズ にんじん パブリカ たまねぎ とうもろにし ズッキーこ パン粉 チョコケーキ 豆乳 砂糖 米粉 でん粉 菜飯 牛乳 米 麦 22 (金) 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 かぼちゃのそぼろ煮 鶏肉 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 麦入りご飯 米 麦 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 25 (月) 牛乳	21 (木)	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	
チョコケーキ 豆乳 砂糖 米粉 でん粉 冬至 給食 菜飯 大乳 大乳 22 (金) 大ツチカツ 豚肉 鶏肉 大豆 たまねぎ パン粉 でん粉 砂糖 サラダ油 ウ濃ソース 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 麦入りご飯 米 麦 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 25 (月) 牛乳 牛乳			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		
冬至 給食 菜飯 中乳 広島菜 米麦 22 (金) メンチカツ							砂糖 米粉 でん粉		
給食 牛乳 牛乳 859 22 (金) 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 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 麦入りご飯 米 麦 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 25 (月) 牛乳 牛乳	冬至				広島菜		米 麦		32.6 22.3
22 (金) メンチカツ				牛乳					
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 麦入りご飯 ** 麦 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 25 (月) 牛乳 牛乳	22 (金)		豚肉 鶏肉 大豆			たまねぎ	パン粉 でん粉 砂糖	サラダ油	
かぼちゃのそぼろ煮 鶏肉 かぼちゃ 砂糖 でん粉 サラダ油 さいだいも サラダ油 まえいご飯 ** 麦 ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** *									
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 麦入りご飯 ※ 麦 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 25 (月) 牛乳 上乳			鶏肉		かぼちゃ		砂糖 でん粉	サラダ油	
麦入りご飯 ** 麦 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 28.1 25.2			鶏肉		にんじん	大根 ごぼう 長ねぎ	里芋 でん粉	サラダ油	
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 28.1 25.2	25 (月)						米 麦		28.1
25 (月) 牛乳 牛乳 28.1 25.2			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	
20.2				牛乳					
					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				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

