

11 月分 給食献立予定表

宇都宮市立宮の原中学校

給食回数18回（米飯13回・米粉パン1回・宇都宮産パン3回）

11月 給食目標

主な材料

正しい食べ方を知ろう

11月 給食目標		主な材料						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) カルシウム (mg)
正しい食べ方を知ろう		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	
日付	献立名							
1 (水)	麦入りご飯					米 麦		805 30.7 26.7 386
	牛乳		牛乳					
	さばの韓国風味焼き	さば						
	ごまあえ			ほうれん草 にんじん	もやし キャベツ	砂糖	ごま	
	味噌汁	生揚げ 味噌	わかめ		大根 長ねぎ			
2 (木)	米粉パン		脱脂粉乳			米粉パン		778 33.9 26.4 536
	キャラメルクリーム		練乳			砂糖		
	牛乳		牛乳					
	チャンポン	豚肉 なんと		にんじん	たまねぎ キャベツ 長ねぎ しょうが	でん粉	サラダ油	
	野菜のにんにく醤油あえ			ほうれん草 にんじん	もやし にんにく		ごま油	
	お米の豆乳/ババロアみかんソース	豆乳			みかん	砂糖		
3 (金)	文化の日							
6 (月)	わかめご飯		わかめ			米 麦		858 29.0 28.3 337
	牛乳		牛乳					
	鶏肉のから揚げ	鶏肉			しょうが	でん粉	サラダ油	
	磯辺あえ		のり	ほうれん草	もやし			
	味噌汁	豆腐 味噌			なめこ たまねぎ			
7 (火)	麦入りご飯					米 麦		796 30.5 22.4 310
	中華丼	豚肉 なんと		にんじん グリンピース	キャベツ たまねぎ しいたけ もやし	でん粉	サラダ油	
	牛乳		牛乳					
	卵とわかめのスープ	鶏卵	わかめ		白菜 しょうが	でん粉		
	いい菌 給食	麦入りご飯				米 麦		
牛乳		牛乳						
いわしのおかか煮	かつお節	いわし			砂糖 でん粉			
おひたし			ほうれん草 にんじん	キャベツ		ごま		
鶏肉と大根のうま煮	鶏肉		にんじん いんげん	大根	砂糖	サラダ油		
9 (木)	コッペパン		脱脂粉乳			パン		814 28.4 32.2 393
	セルフホットドッグ	ソーセージ						
	牛乳		牛乳					
	ブロッコリーサラダ			ブロッコリー	とうもろこし		フレンチドレッシング	
	カレー味の野菜スープ	ベーコン		にんじん 小松菜	たまねぎ キャベツ もやし			
お話 給食	ブルーベリータルト	豆乳			ブルーベリー	米粉 砂糖		737 34.1 16.2 349
	麦入りご飯					米 麦		
	牛乳		牛乳					
	いかの味噌焼き	いか 味噌						
	ひじきの炒り煮	油揚げ さつま揚げ 枝豆	ひじき	にんじん		砂糖	サラダ油	
10 (金)	のっぺ汁 (のっぺい汁)	鶏肉 豆腐		にんじん	大根 長ねぎ ごぼう	でん粉		857 31.9 27.7 513
	麦入りご飯					米 麦		
	牛乳		牛乳					
	鶏肉と大豆の味噌炒め	鶏肉 大豆 味噌		にんじん いんげん	しいたけ たけのこ	でん粉 砂糖	サラダ油	
	けんちん汁	豆腐		にんじん 小松菜	大根 ごぼう	里芋	サラダ油	
13 (月)	ふりかけ (魚)	かつお節					ごま	795 33.1 23.4 431
	麦入りご飯					米 麦		
	牛乳		牛乳					
	ほっけの塩焼き	ほっけ						
	ごまあえ			ほうれん草 にんじん	キャベツ	砂糖	ごま	
14 (火)	豚肉と生揚げの味噌炒め	豚肉 生揚げ 味噌		にんじん にら	もやし 白菜 ししいたけ にんにく しょうが	砂糖	サラダ油	795 33.1 23.4 431
	麦入りご飯					米 麦		
	牛乳		牛乳					
	ほっけの塩焼き	ほっけ						
	ごまあえ			ほうれん草 にんじん	キャベツ	砂糖	ごま	
15 (水)	豚肉と生揚げの味噌炒め	豚肉 生揚げ 味噌		にんじん にら	もやし 白菜 ししいたけ にんにく しょうが	砂糖	サラダ油	795 33.1 23.4 431
	麦入りご飯					米 麦		
	牛乳		牛乳					
	ほっけの塩焼き	ほっけ						
	ごまあえ			ほうれん草 にんじん	キャベツ	砂糖	ごま	

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		
16 (木)	コッペパン		脱脂粉乳			パン		858 28.2 27.1 439	
	りんごジャム				りんご	砂糖			
	牛乳		牛乳						
	さつまいものシチュー	鶏肉	牛乳 粉チーズ 脱脂粉乳 生クリー	にんじん パセリ	たまねぎ	さつまいも 小麦粉	マーガリン サラダ油		
	ほうれん草のサラダ			ほうれん草	キャベツ とうもろこし		たまねぎドレッシング		
	ゴールドゼリー				ゴールド	砂糖			
お話 給食 17 (金) 	スパゲティ					スパゲティ		792 31.7 25.9 323	
	秋の香りのミートソース	鶏肉 豚肉		にんじん トマト	たまねぎ エリンギ しめじ えのきだけ	小麦粉	マーガリン サラダ油		
	牛乳		牛乳						
	ビーンズサラダ	大豆 枝豆			キャベツ とうもろこし				
	ノンエッグマヨネーズ						ノンエッグマヨネーズ		
20 (月)	キムタクご飯			にんじん	大根 白菜 りんご	米 麦	サラダ油	831 21.7 28.9 282	
	牛乳		牛乳						
	春巻き	豚肉		にんじん	たまねぎ キャベツ ししだい	米粉 小麦粉 春雨	サラダ油		
	パンサンスウ			にんじん	キャベツ もやし	春雨 砂糖	ごま油		
	みかん				みかん				
21 (火)	麦入りご飯					米 麦		824 26.6 23.2 406	
	牛乳		牛乳						
	肉団子の照焼き 2個	鶏肉 豚肉 大豆			たまねぎ にんにく しょうが	砂糖 でん粉	サラダ油		
	マーボー春雨			にんじん	もやし 白菜 長ねぎ	春雨 でん粉	サラダ油 ごま油 ごま		
	わかめのスープ		わかめ	にんじん	たまねぎ				
宮っ子 ランチ 22 (水) 	麦入りご飯					米 麦		883 32.8 20.6 379	
	牛乳		牛乳						
	モロのから揚げ	モロ			しょうが	でん粉	ノンエッグマヨネーズ サラダ油		
	切干大根のぼん酢あえ		のり	ほうれん草 にんじん	大根		ごま ごま油		
	船頭鍋	油揚げ 鮭 豆腐 味噌		にんじん	大根 白菜 長ねぎ ししだい	里芋 うどん	サラダ油		
	梨ゼリー				梨	砂糖			
23 (木)	 勤労感謝の日 								
お話 給食 24 (金) 	麦入りご飯					米 麦		895 32.9 22.0 346	
	ひき肉と豆のカレー	鶏肉 大豆 レンズ豆		にんじん トマト	たまねぎ にんにく		サラダ油		
	牛乳		牛乳						
	ほうれん草のサラダ			ほうれん草	キャベツ とうもろこし		棒棒鶏ドレッシング		
	ミルクメークコーヒー					砂糖			
トマト 給食 27 (月) 	麦入りご飯					米 麦		844 37.9 22.3 349	
	おつかれサマー！トマたま丼	鶏肉 鶏卵 枝豆		トマト	たまねぎ にんにく		サラダ油		
	牛乳		牛乳						
	ハンバーグ	鶏肉 豚肉		トマト	たまねぎ しょうが にんにく	でん粉 砂糖			
28 (火)	小松菜のサラダ			小松菜 にんじん	キャベツ		和風ごまドレッシング	826 30.6 23.6 335	
	麦入りご飯					米 麦			
	牛乳		牛乳						
	白身魚のチリソースがけ	たら		トマト	長ねぎ にんにく しょうが	でん粉 砂糖	サラダ油 ごま油		
	ナムル			ほうれん草 にんじん	キャベツ		ごま油 ごま		
29 (水)	春雨中華スープ	豚肉 鶏卵		にんじん 小松菜	もやし きくらげ	春雨	ごま油	803 25.8 29.0 362	
	お弁当の日 お弁当を持てきましょう。   								
	ガーリックパン		脱脂粉乳	パセリ	にんにく	パン	マーガリン		
	牛乳		牛乳						
	コーンサラダ				キャベツ とうもろこし		コーンドレッシング		
お話 給食 30 (木) 	ミネストローネスープ	大豆 ベーコン		トマト にんじん	たまねぎ セロリー	じゃがいも マカロニ		803 25.8 29.0 362	
	県産ヨーグルト（無償）		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	33.2 g	脂肪	23.1 g	塩分相当量	2.5 g
今月の宮の原中学校の給食摂取基準量	エネルギー	823kcal	たんぱく質	30.6 g	脂肪	25.1 g	塩分相当量	2.4 g