



10 月分 給食献立予定表

宇都宮市立宮の原中学校

給食回数19回(米飯15回・米粉パン1回・宇都宮産パン3回)

10月 給食目標

正しいマナーを身につけよう

		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)
		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	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	
日付	献立名							
2 (月)	麦入りご飯					米 麦		823
	牛乳		牛乳					29.2
	ブルコギ風炒め物	豚肉		にんじん いら	たまねぎ もやし にんにく しょうが	春雨 砂糖	ごま油	22.5
	豆腐の中華スープ	豆腐	わかめ	小松菜 にんじん	たまねぎ えのきたけ		ごま油	330
	ふりかけ(のりたま)	鶏卵	のり				ごま	
3 (火)	麦入りご飯					米 麦		862
	牛乳		牛乳					31.0
	あじの和風マリネ	あじ			たまねぎ レモン	でん粉 砂糖	サラダ油	25.7
	磯辺あえ		のり	小松菜	もやし			367
	豚肉と切干大根の炒め物	豚肉		にんじん いんげん	大根 にんにく	砂糖	サラダ油 ごま	
4 (水)	麦入りご飯					米 麦		817
	牛乳		牛乳					28.4
	鶏肉の漬込み焼き	鶏肉		にんじん	長ねぎ	砂糖		24.1
	からしあえ			ほうれん草 にんじん	もやし			315
	まろやか味噌汁	豆乳 豆腐 油揚げ 味噌		にんじん	大根 ごぼう			
	のりの佃煮		のりの佃煮					
5 (木)	コッペパン		脱脂粉乳			パン		847
	アプリコットジャム				アプリコット	砂糖		34.0
	牛乳		牛乳					29.2
	マカロニのクリーム煮	鶏肉	牛乳 脱脂粉乳	にんじん グリンピース	たまねぎ マッシュルーム	マカロニ 小麦粉	マーガリン サラダ油	408
	わかめサラダ		わかめ	にんじん	キャベツ とうもろこし			
	梨				梨			
6 (金)	わかめご飯		わかめ			米 麦		805
	牛乳		牛乳					28.9
	さばの味噌煮	さば 味噌				砂糖		23.8
	ごまあえ			ほうれん草 にんじん	キャベツ もやし	砂糖	ごま	335
	吉野汁	鶏肉		にんじん 小松菜	大根	里芋 でん粉		
7日(土)から11日(水) 学期間休業日								
12 (木)	きなこ揚げパン	きなこ	脱脂粉乳			パン 砂糖		851
	牛乳		牛乳					28.9
	プレーンオムレツ	鶏卵				砂糖 でん粉	サラダ油	32.4
	白菜とあさりのスープ	あさり		にんじん 小松菜	白菜 たまねぎ しいたけ			498
	巨峰ゼリー				巨峰	砂糖		
13 (金)	麦入りご飯					米 麦		831
	ハッシュドポーク	豚肉		トマト パセリ	たまねぎ	小麦粉	マーガリン	28.0
	牛乳		牛乳					25.1
	フロッコリーサラダ			フロッコリー にんじん	キャベツ とうもろこし		フレンチドレッシング	289
16 (月)	麦入りご飯					米 麦		850
	牛乳		牛乳					36.7
	白身魚の西京焼き	バス 味噌						23.5
	塩こんぶあえ		こんぶ		キャベツ きゅうり			344
	豚肉と野菜のうま煮	豚肉 高野豆腐		にんじん いんげん	たまねぎ ごぼう しょうが	じゃがいも 砂糖	サラダ油	
17 (火)	まいたけご飯	油揚げ 枝豆		にんじん	まいたけ	米 麦 砂糖		788
	牛乳		牛乳					30.6
	厚焼き玉子	鶏卵				砂糖 でん粉	サラダ油	21.4
	もやしとにらのごまあえ			にら にんじん	もやし	砂糖	ごま	406
	味噌汁	豆腐 味噌	わかめ		たまねぎ			



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	
18 (水)	麦入りご飯					米 麦		874 27.8 26.0 343
	牛乳		牛乳					
	揚げ餃子 3個	鶏肉 豚肉			キャベツ たまねぎ しょうが	砂糖 小麦粉	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	
	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	砂糖 でん粉	サラダ油 ごま油	
19 (木)	黒糖米粉パン		脱脂粉乳			パン 黒糖		830 32.9 30.5 411
	牛乳		牛乳					
	スパゲティナポリタン	鶏肉		にんじん ピーマン トマト	たまねぎ マッシュルーム	スパゲティ	サラダ油	
	カリフラワーのサラダ			にんじん	キャベツ カリフラワー			
	ごまドレッシング						ごまドレッシング	
とちおとめヨーグルト		ヨーグルト		苺				
20 (金)	麦入りご飯					米 麦		842 32.6 21.8 341
	牛乳		牛乳					
	モロフライ	モロ				小麦粉 パン粉	サラダ油	
	中濃ソース							
	おひたし			小松菜	白菜			
里芋の中華煮	豚肉		にんじん	大根 しょうが にんにく	里芋 砂糖	サラダ油 ごま油 ごま		
23 (月)	麦入りご飯					米 麦		896 26.4 27.8 400
	ポークカレー	豚肉		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					
	こんにゃくサラダ				キャベツ とうもろこし		ごま油	
	チーズ		チーズ					
24 (火)	麦入りご飯					米 麦		812 24.4 22.9 331
	牛乳		牛乳					
	鶏肉のにんにく味噌焼き	鶏肉 味噌			にんにく しょうが	砂糖		
	からしあえ			にんじん 小松菜	もやし 白菜		ごま	
	きんぴら	さつま揚げ		にんじん	ごぼう 大根	砂糖	サラダ油	
25 (水)	麦入りご飯					米 麦		865 34.3 26.5 429
	牛乳		牛乳					
	いわしのかば焼き	いわし			しょうが	でん粉 砂糖	サラダ油	
	小松菜の煮びたし	油揚げ	ちりめんじゃこ	小松菜				
	かんぴょうの卵とじ汁	鶏卵 味噌		にんじん ほうれん草	かんぴょう たまねぎ			
26 (木)	はちみつパン		脱脂粉乳			パン はちみつ		864 30.7 26.5 514
	牛乳		牛乳					
	かぼちゃのシチュー	鶏肉	脱脂粉乳 牛乳 粉チーズ 生クリーム	かぼちゃ にんじん パセリ	たまねぎ		マーガリン サラダ油	
	ゆで野菜サラダ			にんじん	キャベツ もやし		たまねぎドレッシング	
	レモンゼリー				レモン	砂糖		
お月見 献立 27 (金) 	炊きおこわ(赤飯)	小豆				米 もち米		837 29.8 25.2 417
	ごま塩						ごま	
	牛乳		牛乳					
	いかの天ぷら	いか				小麦粉 でん粉	サラダ油	
	さっぱりあえ		のり	小松菜	もやし			
味噌けんちん汁	味噌 豆腐		にんじん	大根 ごぼう	里芋	サラダ油		
30 (月)	麦入りご飯					米 麦		853 33.7 25.6 443
	牛乳		牛乳					
	ハンバーグ マッシュルームソースかけ	豚肉 鶏肉		にんじん	たまねぎ マッシュルーム	砂糖	サラダ油	
	ゆかりあえ			にんじん	キャベツ もやし			
	味噌汁	味噌 油揚げ 豆腐		ほうれん草				
ハロウィン 献立 31 (火) 	チキンライス	鶏肉 枝豆		トマト	たまねぎ	米 麦		861 29.9 30.8 410
	牛乳		牛乳					
	かぼちゃコロッケ	金時豆 黒豆 大豆 手こ豆		かぼちゃ		小麦粉 パン粉 砂糖	サラダ油	
	ポイルキャベツ			にんじん	キャベツ			
	中濃ソース							

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 843kcal たんぱく質 30.4g 脂肪 25.9g 塩分相当量 2.1g