



宇都宮市立宮の原中学校

給食回数19回（米飯14回・米粉パン1回・宇都宮産パン3回）

日付	献立名							(g) 脂質(g) カルシウム(mg)
1 (金)	麦入りご飯					米 麦		798 29.1 19.8 328
	牛乳		牛乳					
	ちくわの二色揚げ	ちくわ	青のり			小麦粉	サラダ油	
	大根おろし				大根			
	田舎汁	鶏肉 豆腐 味噌		にんじん 小松菜	ごぼう	じゃがいも	サラダ油	
5 (火)	麦入りご飯					米 麦		812 28.5 27.0 326
	牛乳		牛乳					
	さばの紅葉焼き	さば						
	おひたし			小松菜	白菜		ごま	
	鶏肉と大根のうま煮	鶏肉		にんじん	大根	砂糖	サラダ油	
6 (水)	麦入りご飯					米 麦		851 32.1 27.6 490
	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	たまねぎ	でん粉 砂糖	サラダ油	
	もやしの味噌汁	油揚げ 味噌		小松菜	もやし			
	ふりかけ(魚)	さば節 かつお節	青のり のり			砂糖	ごま	
お話 給食 7 (木) 	コッペパン		脱脂粉乳			パン		823 27.5 25.1 412
	チョコクリーム		練乳			砂糖		
	牛乳		牛乳					
	ミートボールと野菜のカレー煮	ミートボール ベーコン		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	
	海藻サラダ		海藻		キャベツ もやし とうもろこし			
	みかんクレープ	豆乳 大豆			みかん レモン	米粉 でん粉 砂糖	サラダ油	
8 (金)	麦入りご飯					米 麦		841 28.4 28.0 348
	セルフ豚丼	豚肉		にんじん	たまねぎ 枝豆	砂糖	サラダ油	
	牛乳		牛乳					
	野菜入り玉子焼き	鶏卵 鶏肉	昆布	にんじん ほうれん草	たまねぎ	砂糖 でん粉	サラダ油	
	さっぱりあえ		のり	小松菜	キャベツ もやし			
11 (月)	麦入りご飯					米 麦		805 29.4 21.7 323
	牛乳		牛乳					
	白身魚のチリソースかけ	たら			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	もやし		ごま ごま油	
	春雨中華スープ	鶏卵		にんじん 小松菜	キャベツ	春雨	ごま油	
12 (火)	スパゲティ					スパゲティ		807 34.3 24.5 378
	ミートソース	鶏肉 大豆		にんじん トマト グリンピース	たまねぎ にんにく しょうが	小麦粉	サラダ油 マーガリン	
	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		ごまドレッシング	
	カレー味の小鱼		カタクチイワシ			砂糖		
お話 給食 13 (水) 	麦入りご飯					米 麦		859 31.1 27.9 450
	牛乳		牛乳					
	鶏肉の味噌チーズ焼き	鶏肉 味噌	チーズ	パセリ	レモン		ノンエッグマヨネーズ	
	からしあえ			にんじん	もやし 白菜		ごま	
	豚汁	豚肉 豆腐 味噌		にんじん	大根 ごぼう 長ねぎ	里芋	サラダ油	
	ふりかけ(鮭)	鮭				砂糖	ごま	
14 (木)	黒糖米粉パン		脱脂粉乳			黒糖 パン		825 38.1 28.5 398
	牛乳		牛乳					
	チャンポン	豚肉		にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが	麺 でん粉	サラダ油	
	野菜のにんにくじょうゆあえ			ほうれん草 にんじん	もやし にんにく		ごま油	
	ヨーグルト		ヨーグルト					
お話 給食 15 (金) 	麦入りご飯					米 麦		831 30.7 20.1 352
	牛乳		牛乳					
	焼にらまんじゅう	豚肉 大豆		にら	キャベツ 長ねぎ にんにく しょうが	小麦粉 砂糖	ごま油	
	ナムル			にんじん	キャベツ もやし		ごま油 ごま	
	麻婆豆腐	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	でん粉 砂糖	サラダ油 ごま油	

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 (月)	餃子めし	豚肉		にら	かんぴょう ししいたけ しょうが	米 麦	サラダ油	850 23.9 30.6 284		
	牛乳		牛乳							
	春巻き	豚肉		にんじん	たまねぎ キャベツ ししいたけ	小麦粉 香辛 砂糖 米粉 でん粉	サラダ油			
	ハンサンスウ			にんじん	キャベツ もやし	春雨 砂糖	ごま油			
	中華風わかめスープ		わかめ	にんじん	とうもろこし たまねぎ					
19 (火)	麦入りご飯					米 麦		826 32.4 23.9 618		
	牛乳		牛乳							
	和風おろしハンバーグ	鶏肉 豚肉			たまねぎ 大根	砂糖 パン粉	サラダ油			
	ごまあえ			ほうれん草 にんじん	白菜					
	豆腐の味噌汁	豆腐 味噌	わかめ		長ねぎ					
宮っ子 ランチ 20 (水)	ふりかけ（瀬戸風味）	かつお節 鶏卵	のり			砂糖	ごま	826 22.8 19.6 404		
	麦入りご飯					米 麦				
	牛乳		牛乳							
	じゃこカツ 中濃ソース	たら あじ		にんじん	キャベツ たまねぎ	でん粉 小麦粉 パン粉	サラダ油			
	からしあえ			小松菜	もやし 白菜		ごま			
お話 給食 21 (木)	船頭鍋	鮭 豆腐 油揚げ 味噌		にんじん	白菜 長ねぎ 大根 ごぼう	里芋 小麦粉	サラダ油	819 26.9 33.3 470		
	ツイストパン		脱脂粉乳			パン	マーガリン			
	牛乳		牛乳							
	コーンシチュー	鶏肉	牛乳 粉チーズ 脱脂粉乳	にんじん グリンピース	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも 小麦粉	サラダ油 マーガリン			
	ほうれん草のサラダ			ほうれん草	キャベツ もやし		フレンチドレッシング			
22 (金)	チョコプリン					砂糖 米粉		846 34.1 22.7 439		
	麦入りご飯					米 麦				
	タコライス	鶏肉 大豆		にんじん トマト	たまねぎ	砂糖	サラダ油			
	スライスチーズ		チーズ							
	牛乳		牛乳							
25 (月)	野菜スープ	ベーコン		にんじん 小松菜	キャベツ もやし			797 28.3 23.3 412		
	麦入りご飯					米 麦				
	牛乳		牛乳							
	いわしのおかか煮	いわし かつお節				砂糖 でん粉				
	ごまあえ			ほうれん草 にんじん	もやし	砂糖	ごま			
トマト 給食 26 (火)	豚肉と野菜の味噌炒め	豚肉 味噌		にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ 長ねぎ	砂糖 でん粉	サラダ油	887 26.0 25.6 310		
	麦入りご飯					米 麦				
	トマトカレー	鶏肉		にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが	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			
27 (水)	みかん				みかん			 お弁当の日 お弁当を持ってきました。牛乳は出ます。 		
	お話 給食 28 (木)	コッペパン		脱脂粉乳			パン			819 26.9 33.3 470
		セルフホットドッグ	ウィンナー							
		牛乳		牛乳						
		キャベツのカレーソテー				キャベツ とうもろこし			サラダ油	
ミネストローネスープ		ベーコン		にんじん トマト	たまねぎ	じゃがいも ショートパスタ				
アセロラゼリー					アセロラ			853 26.4 28.9 597		
	麦入りご飯					米 麦				
	牛乳		牛乳							
	メンチカツ 中濃ソース	鶏肉 豚肉			キャベツ たまねぎ	砂糖 小麦粉	サラダ油			
	ポイルキャベツ				キャベツ					
韓国風味噌汁	豆腐 味噌		にんじん	もやし 長ねぎ にんにく		ごま油 ごま				

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	830kcal	たんぱく質	29.3 g	脂肪	25.9 g	塩分相当量	2.9 g