



10月 給食目標

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)

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							
1 (火)	麦入りご飯					米 麦		861 29.7 28.5 390
	牛乳		牛乳					
	鶏肉のマヨボン焼き	鶏肉					ノンエッグマヨネーズ	
	からしあえ			ほうれん草 にんじん	キャベツ			
	まろやか味噌汁	油揚げ 豆腐 味噌 豆乳		にんじん 小松菜	大根 ごぼう 長ねぎ			
2 (水)	のりの佃煮		のり			砂糖 はちみつ でん粉		856 32.1 21.5 311
	麦入りご飯					米 麦		
	牛乳		牛乳					
	モロのレモンマリネ	モロ			たまねぎ レモン	でん粉 砂糖	サラダ油	
梨 給食	豚肉と切干大根の炒め煮	豚肉		にんじん いんげん	切干大根 にんにく	砂糖	ごま サラダ油	864 30.2 31.0 455
	じゃがいもの味噌汁	味噌 油揚げ	わかめ			じゃがいも		
	はちみつパン		脱脂粉乳			パン はちみつ		
3 (木)	牛乳		牛乳					864 30.2 31.0 455
	かぼちゃのシチュー	鶏肉	牛乳 生クリーム 脱脂粉乳 粉チーズ	にんじん かぼちゃ	たまねぎ	小麦粉	マーガリン サラダ油	
	イタリアンサラダ			にんじん	キャベツ もやし		イタリアンドレッシング	
	梨				梨			
4 (金)	まいたけご飯	油揚げ 枝豆		にんじん	まいたけ	米 麦 砂糖		808 32.1 22.2 418
	牛乳		牛乳					
	厚焼き玉子	鶏卵				砂糖 でん粉	サラダ油	
	にらのごまあえ			にら にんじん	もやし	砂糖	ごま	
	豆腐の味噌汁	豆腐 味噌	わかめ		たまねぎ			
7 (月)	麦入りご飯					米 麦		898 26.6 27.8 400
	牛乳		牛乳					
	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	
	海藻サラダ		海藻		キャベツ もやし とうもろこし		ごま油	
	チーズ		チーズ					
8 (火)	麦入りご飯					米 麦		880 27.8 28.5 389
	牛乳		牛乳					
	揚げ餃子3個	豚肉 鶏肉 大豆粉		にら	キャベツ たまねぎ しょうが	でん粉 小麦粉 砂糖	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	
9 (水)	豚肉と生揚げの味噌炒め	豚肉 生揚げ		にんじん にら	白菜 長ねぎ じゃがいも しいたけ しょうが にんにく	砂糖	サラダ油	789 34.3 18.8 335
	麦入りご飯					米 麦		
	牛乳		牛乳					
	ますの味噌焼き	ます 味噌						
目の愛護 ティー 給食	ごま酢あえ			にんじん	かんぴょう キャベツ とうもろこし	砂糖	ごま	818 30.5 26.3 323
	大根のきんぴら	豚肉 さつま揚げ		にんじん	大根	砂糖	サラダ油	
	米粉パン		脱脂粉乳			米粉パン		
	とちおとめジャム				苺	砂糖		
	牛乳		牛乳					
お月見 給食	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	808 25.4 20.1 447
	カリフラワーのサラダ			にんじん	カリフラワー キャベツ		フレンチドレッシング	
	ブルーベリーゼリー				ブルーベリー	砂糖		
	鮭飯	鮭 かつお節		広島菜		米 麦		
11 (金)	牛乳		牛乳					808 25.4 20.1 447
	焼き栗コロッケ					じゃがいも さつまいも 小麦粉 パン粉 でん粉	栗 サラダ油	
	さっぱりあえ		のり	小松菜	キャベツ			
味噌けんちん汁	豆腐 味噌		にんじん 小松菜	大根 ごぼう		サラダ油		

12日(土)から16日(水) 学期間休業日



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	
17 (木)	コッペパン		脱脂粉乳			パン		833 28.4 32.1 340
	りんごジャム				りんご	砂糖		
	牛乳		牛乳					
	鶏肉のケチャップあえ	鶏肉				でん粉	サラダ油	
	ブロッコリーサラダ			ブロッコリー	とうもろこし		コーンクリームドレッシング	
野菜スープ	豚肉		にんじん 小松菜	たまねぎ キャベツ もやし				
18 (金)	麦入りご飯					米 麦		838 26.8 21.1 360
	中華丼	豚肉 なたと		にんじん グリンピース	キャベツ たまねぎ もやし しょうが	砂糖 でん粉	サラダ油 ごま油	
	牛乳		牛乳					
	わかめスープ		わかめ	にんじん	長ねぎ	春雨	ごま	
	スイートポテト	豆乳				さつまいも じゃがいも 米粉 砂糖	植物性油脂	
21 (月)	麦入りご飯					米 麦		823 30.3 19.7 391
	牛乳		牛乳					
	ハンバーグの和風きのこソースかけ	豚肉 鶏肉 大豆粉			たまねぎ 大根 しめじ えのき	でん粉	サラダ油	
	ゆかりあえ			にんじん	キャベツ			
にらの味噌汁	味噌		にら	たまねぎ	じゃがいも			
22 (火)	麦入りご飯					米 麦		860 31.8 27.4 433
	牛乳		牛乳					
	あじフライ 中濃ソース	あじ				小麦粉 パン粉	サラダ油	
	おひたし			にんじん	キャベツ もやし			
生揚げのピリ辛炒め	生揚げ 豚肉		にんじん こねぎ	たまねぎ しょうが	砂糖	サラダ油 ごま油		
23 (水)	麦入りご飯					米 麦		842 30.8 23.5 336
	牛乳		牛乳					
	ブルコギ風炒め物	豚肉		にんじん にら	たまねぎ もやし にんにく しょうが	春雨 砂糖	ごま油	
	チンゲン菜と豆腐のスープ	豆腐	わかめ	チンゲン菜 にんじん	たまねぎ えのき		ごま油	
韓国のり		のり				ごま油		
24 (木)	キャラメル揚げパン		脱脂粉乳			パン 砂糖		811 29.0 34.1 589
	牛乳		牛乳					
	トマトオムレツ	鶏卵 鶏肉		トマト	たまねぎ	でん粉	植物油脂	
	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			
ヨーグルト		ヨーグルト			砂糖			
25 (金)	麦入りご飯					米 麦		838 28.2 25.3 321
	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	
	牛乳		牛乳					
	小松菜のサラダ			小松菜 にんじん	キャベツ とうもろこし		棒棒鶏ドレッシング	
28 (月)	麦入りご飯					米 麦		767 29.6 21.3 331
	牛乳		牛乳					
	いかの味噌マヨ焼き	いか 味噌					ノンエッグマヨネーズ	
	白菜の塩こんぶあえ		昆布		白菜			
大根の中華煮	豚肉		にんじん	大根 しょうが にんにく	砂糖	サラダ油 ごま油		
29 (火)	麦入りご飯					米 麦		859 32.9 26.6 457
	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		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			
ふりかけ(のり香味)		のり			砂糖	ごま		
ハロウィン 給食 30 (水)	ジャンバラヤ	鶏肉 ウィナー		ピーマン トマト	たまねぎ にんにく	米 麦	サラダ油	783 26.4 24.0 299
	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	
	かぼちゃの豆乳プリン	豆乳		かぼちゃ		砂糖 でん粉		
31 (木)	<h1>文化祭</h1> <h2>お弁当を持ってきましょう。</h2> 							

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 833kcal たんぱく質 29.6g 脂肪 25.3g 塩分相当量 2.6g