



11月分 給食献立表

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0回・県産小麦パン0回・パン4回・麺0回）

11月 給食目標

正しい食べ方を知ろう

日付	献立名	主な材料						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	脂質(g) 塩分 (g)
		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		
1 (金)	チキンカレーライス	鶏肉	脱脂粉乳 粉チーズ	にんじん	たまねぎ グリンピース にんにく	米 麦 ジャがいも	油	892 27.7	23.1 2.4
	牛乳	牛乳							
	ゆで野菜 和風ごましょうゆドレッシング			にんじん ほうれん草	キャベツ		ドレッシング		
	ヨーグルト	ヨーグルト							
5 (火)	麦入りごはん 牛乳		牛乳			米 麦		767 25.1	15.7 2.3
	焼き魚(ホッケ)	ホッケ							
	ごまあえ			ほうれん草	キャベツ	砂糖	ごま		
	肉じゃが	豚肉 枝豆		にんじん	玉ねぎ	じゃがいも しらすき 砂糖	油		
6 (水)	はちみつトースト 牛乳					パン はちみつ	バター	884 34.1	31.0 3.1
	チキンピーンズ	鶏肉 大豆	チーズ	にんじん	玉ねぎ グリンピース	じゃがいも	油		
	ゆで野菜 ノンエッグマヨネーズ			にんじん ブロッコリー	キャベツ		ノンエッグマヨネーズ		
	ヨーグルト	ヨーグルト							
7 (木)	麦入り米飯 牛乳		牛乳			米 麦		766 37.8	15.9 3.5
	焼き鳥風和え物	鶏肉 鶏肉団子		にんじん	しょうが ねぎ	砂糖			
	白菜キムチ				白菜 しょうが にんにく		ラー油 ごま油		
	みそ汁	豆腐 かつお節 みそ	わかめ		玉ねぎ				
	ふりかけ(さげぼっば)	鮭				砂糖	ごま 油		
8 (金)	わかめごはん 牛乳		わかめ 牛乳			米 麦		894 27.3	24.6 2.0
	鶏肉とじゃがいものカレー炒め	鶏肉		にんじん	玉ねぎ グリンピース	でん粉 ジャがいも 砂糖	油		
	野菜スープ	鶏肉		にんじん 小松菜	玉ねぎ キャベツ もやし				
	オレンジゼリー				オレンジ果汁みかん果汁	砂糖			
11 (月)	麦入りごはん 牛乳		牛乳			米 麦		846 27.7	24.5 2.2
	セルフ中華丼	豚肉		にんじん	しょうが キャベツ 玉ねぎ 竹の子 グリンピース	砂糖 でんぷん	油 ごま油		
	揚げ餃子(3)	豚肉		ニラ	キャベツ ニンニク 玉ねぎ しょうが 竹の子	砂糖 米粉 でん粉	ごま油 油		
	ナムル			ほうれん草 にんじん	もやし		ごま油		
12 (火)	麦入りごはん 牛乳		牛乳			米 麦		847 32.5	22.4 3.5
	イワシの梅しょうゆ煮	イワシ			梅	砂糖 でんぷん			
	五目きんぴら	さつま揚げ 豚肉		にんじん	ごぼう 大根	こんにやく 砂糖	油		
	みそ汁	油揚げ かつお節 みそ	わかめ		玉ねぎ				
13 (水)	麦入り米飯 牛乳		牛乳			米 麦		826 32.3	23.1 2.7
	セルフ高野豆腐	豚肉 凍り豆腐 枝豆 油揚げ		にんじん	ごぼう	砂糖 こんにやく	油		
	ちくわと二色揚げ	ちくわ	青のり			小麦粉	油		
	大根おろし				大根				
14 (木)	パン イチゴジャム 牛乳		牛乳			パン ジャム		876 31.1	26.3 2.9
	さつまいものシチュー	鶏肉	牛乳 脱脂粉乳 粉チーズ	にんじん パセリ	玉ねぎ	さつまいも 小麦粉	バター 生クリーム 油		
	ゆで野菜 玉ねぎドレッシング			ほうれん草	キャベツ もやし とうもろこし		ドレッシング		
	アセロラゼリー		寒天		アセロラ果汁	砂糖			
15 (金)	麦入りごはん 牛乳		牛乳			米 麦		782 29.4	16.9 2.4
	鮭のちゃんちゃん焼き	鮭 みそ			しめじ 玉ねぎ とうもろこし	砂糖	バター		
	からしあえ			にんじん 小松菜	白菜		ごま		
	里いもの中華煮	豚肉		にんじん	しょうが にんにく	さといも こんにやく 砂糖	ごま油 油		

読 書 週 間 メ ニ ュ ー

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) 塩分 (g)
		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		
18 (月)	麦入り米飯 牛乳		牛乳			米 麦		849 36.9	26.9 3.0
	セルフ親子丼	鶏肉 卵 枝豆		にんじん	玉ねぎ 竹の子	砂糖			
	おひたし			にんじん	キャベツ もやし		ごま		
	みそ汁	油揚げ 豆腐 みそ かつお節		ほうれん草					
19 (火)	麦入り米飯 牛乳		牛乳			米 麦		808 28.5	22.1 1.9
	セルフピビンパ丼	豚肉 油揚げ		ほうれん草 にんじん	にんにく もやし	砂糖	ごま ごま油		
	春雨中華スープ	鶏肉		にんじん 小松菜	竹の子	マロニー	ごま油		
	セノビーゼリー		寒天 乳製品		レモン果汁	砂糖			
20 (水)	麦入り米飯 牛乳		牛乳			米 麦		782 27.3	21.6 2.1
	鯖(サバ)の味噌煮	鯖 みそ				砂糖 米粉			
	ゆかりあえ			にんじん	キャベツ		ごま		
	切り干し大根の煮つけ	さつまあげ 油揚げ		にんじん いんげん	切り干し大根	砂糖	油		
21 (木)	きなこ揚げパン 牛乳	きなこ	牛乳			パン 砂糖	油	857 35.8	30.3 3.3
	厚焼き卵	卵 かつお節				砂糖 でんぷん	油		
	おひたし			小松菜	白菜				
	すいとん	鶏肉 かつお節	牛乳	小松菜 にんじん	大根	小麦粉			
22 (金)	麦入りごはん 牛乳		牛乳			米 麦		890 30.5	23.2 3.2
	ハンバーグ	鶏肉 豚肉			たまねぎ しょうが にんにく	でんぷん 砂糖	油		
	マッシュルームソース			にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム	砂糖	油		
	粉ふきいも			パセリ		じゃがいも			
	みそ汁	油揚げ かつお節 みそ		小松菜	大根				
25 (月)	麦入りごはん 牛乳		牛乳			米 麦		840 36.0	25.4 2.0
	イカのさらさ揚げ	イカ			しょうが	砂糖 でんぷん	油		
	おひたし			ほうれん草 にんじん	白菜				
	生揚げの辛味炒め	生揚げ 鶏肉		にんじん	えのき しょうが ねぎ	砂糖 でんぷん	油 ごま油		
26 (火)	わかめごはん 牛乳		わかめ 牛乳			米 麦		783 30.4	14.9 3.6
	おでん	ちくわ さつま揚げ うずらの卵 かつお節	昆布	にんじん	大根	こんにゃく さといも			
	からしあえ			小松菜 にんじん	白菜		ごま		
	ヨーグルト		ヨーグルト						
27 (水)	牛乳		牛乳					138 6.8	7.8 0.2
28 (木)	ごまパン セルフフィッシュバーガー	ホキ				パン 小麦粉 パン粉	ごま 油	889 38.4	29.5 2.7
	タルタルソース	卵			レモン果汁		油		
	牛乳		牛乳						
	ポイルキャベツ				キャベツ				
	ミネストローネスープ	鶏肉 大豆		にんじん	玉ねぎ セロリ	じゃがいも スパゲティ			
	ハスカップゼリー				ハスカップ果汁	砂糖			
29 (金)	ひき肉と豆のカレーライス	鶏肉 レンズ豆 大福豆	脱脂粉乳	にんじん トマト缶	にんにく たまねぎ	米 麦	油	りんご 897	りんご 19.8
	牛乳 ミルメーク(コーヒー)		牛乳			ミルメーク		29.8	2.3
	ゆで野菜 青じそドレッシング			小松菜	キャベツ		ドレッシング	みかん 891	みかん 19.8
	選択 りんご みかん				りんご みかん			30.1	2.3

宮の原地域学校園 お弁当の日!



生徒一人当たりの目安となる摂取基準量

エネルギー
830
たんぱく質
34.2

脂質
24.6
塩分
2.5