



日付	献立名	主な材料(牛乳は栃木県産・米は宇都宮産です)						エネルギー kcal
		血や肉になる食品		体の調子を整える食品		熱や力になる食品		たんぱく質 (g)
		1群 (魚・肉・豆)	2群 (牛乳・チーズ・海苔)	3群 (緑黄色野菜)	4群 (淡色野菜・きのこ・果物)	5群 (ごはん・パン・麺・いも・砂糖)	6群 (油・種実)	脂質 (g)
								塩分相当 (g)
14 (木)	麦入りごはん					こめ むぎ	837 kcal	
	牛乳		牛乳				34.8 g	
	いわしのおかか煮	いわしおかか煮					23.3 g	
	おひたし	削り節		法連草	もやし キャベツ		2.3 g	
	豚汁	豚肉 豆腐 みそ 鰹節		小松菜 人参	ごぼう 大根	さつまいも 蒟蒻 サラダ油		
15 (金)	五穀ごはん <b>トマト献立</b>					こめ 五穀米	932 kcal	
	トマトカレー	豚肉	牛乳 粉チーズ	トマト 人参 ブロッコリー	玉ねぎ 大蒜 生姜 コーン	じゃが芋 サラダ油 カレールウ ウスターソース	30.5 g 26.7 g	
	牛乳		牛乳				2.6 g	
	蒟蒻サラダ		海草サラダ		コーン もやし キャベツ	蒟蒻 ごま ごま油		
	県産ヨーグルト		ヨーグルト					
18 (月)	麦入りごはん					こめ むぎ	740 kcal	
	牛乳		牛乳				27.5 g	
	鶏肉の香味焼	鶏肉			生姜 大蒜	一味	20.5 g	
	ゆで野菜			人参 小松菜	キャベツ もやし	袖かつおドレッシング	2.1 g	
	味噌けんちん汁	みそ 鰹節		法連草 人参	ごぼう 大根	蒟蒻 サラダ油		
19 (火)	五色ごはん	鶏肉	ひじき	人参	里芋 蒟蒻	こめ むぎ さとう サラダ油	806 kcal	
	牛乳		牛乳				31.6 g	
	アジカツ	アジカツ				ウスターソース サラダ油	25.6 g	
	さっぱり和え		刻のり	法連草	もやし キャベツ	ごま油	3.0 g	
	にら卵汁	鶏卵 豆腐 鰹節		にら 人参	大根			
20 (水)	コッペパン					コッペパン	806 kcal	
	牛乳		牛乳				35.3 g	
	シェパードパイ	豚肉 大豆ミート	牛乳 粉チーズ	人参 パセリ トマト	玉ねぎ	マッシュポテト パン粉 バター サラダ油 さとう タイム ナツメグ	25.2 g 3.0 g	
	ゆで野菜			人参 ブロッコリー	カリフラワー コーン	手づくりフレンチドレッシング		
	洋風スープ	ベーコン		小松菜 人参	玉ねぎ	じゃが芋 でん粉		
21 (木)	麦入りごはん					こめ むぎ	871 kcal	
	牛乳		牛乳				31.5 g	
	揚げ餃子	餃子				サラダ油	27.7 g	
	ナムル			法連草 人参	もやし	ごま油	2.4 g	
	麻婆豆腐	豆腐 豚肉 みそ		にら 人参 大蒜 生姜	ねぎ 椎茸 玉ねぎ 筍	ざらめ でん粉 キムチの素 豆板醤 オイスターソース サラダ油		
22 (金)	麦入りごはん <b>冬至献立</b>					こめ むぎ	767 kcal	
	牛乳		牛乳				35.3 g	
	マスのネギソース焼	マス		パセリ	アップルソース ねぎ 大蒜 生姜		15.3 g	
	おひたし	削り節		法連草 人参	白菜		2.2 g	
	南瓜のそぼろあんかけ	鶏肉 レバーそぼろ		南瓜	枝豆 玉ねぎ 生姜	里芋 さとう でん粉		
25 (月)	チキンライス <b>クリスマス給食</b>	鶏肉		ブロッコリー 人参 トマト	玉ねぎ 枝豆 コーン	こめ むぎ バター	831 kcal	
	牛乳		牛乳			トマトピラフの素	31.6 g	
	もみの木ハンバーグ	ハンバーグ					23.7 g	
	キャベツのスープ	ベーコン		人参	玉ねぎ もやし キャベツ		2.9 g	
	Xmasカップデザート					Xmasカップデザート		

★都合により、給食内容が変更されることがあります。牛乳は毎日です。

《給食目標》

### 冬季に適した食事のとり方を理解する

《給食食材の放射性物質検査結果》

瑞穂野中で11月6日に給食用食材である「瑞穂野地区産 もち米」の放射性物質検査を行ったところ、放射性セシウム、放射性ヨウ素とも不検出でしたのでお知らせいたします。□

□

中学生一人一回あたりの学校給食食事摂取基準	今月の平均
エネルギー	830kcal / 824 kcal
たんぱく質	26.9g~41.5g / 33.1 g
脂質	18.4g~27.6g / 23.6 g
塩分相当	2.5g / 2.6 g

※給食回数 16回  
(米飯回数13回 県産小麦パン2回 米粉パン1回)