



# 給食献立予定表

宇都宮市立瑞穂野中学校  
実施回数18回



日付	献立名	主な材料(牛乳は栃木県産・米は宇都宮産です)						カロリー(kcal) タンパク(g) 脂質(g) 塩分(g)	
		主に血や肉になる		主に体の調子をととのえる		主に力や熱のもとになる			
		第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群		
2(月)	麦入りごはん ポークカレー 牛乳 県産ヨーグルト こんにやくサラダ 青じそドレッシング	ぶた肉	牛乳 海藻 チーズ ヨーグルト	にんじん	たまねぎ キャベツ にんにく コーン グリンピース	米 麦 じゃがいも こんにやく	サラダ油	902 27.2 23.1 3.0	
3(火)	麦入りごはん 牛乳 プルコギ風炒め物 チンゲン菜と豆腐のかき玉スープ ビーンズカル	ぶた肉 とうふ たまご 大豆	牛乳 わかめ 小魚	にら にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ えのき もやし しいたけ	米 麦 さとう	ごま ごま油	830 32.6 24.7 2.6	
4(水)	コッペパン セルフ焼きそばサンド 牛乳 あんかけ肉団子 ナムル マスカットゼリー	ぶた肉 いか	牛乳 青のり粉	ほうれんそう にんじん	キャベツ もやし たまねぎ	コッペパン 焼そばめん ゼリー	サラダ油 ごま油 ごま	829 33.5 26.4 3.2	
5(木)	麦入りごはん 牛乳 白身魚チーズフライ おひたし 里芋の中華煮	ホキ ぶた肉 かつお節	牛乳 チーズ	パセリ こまつな にんじん	はくさい もやし しょうが にんにく	米 麦 パン粉 小麦粉 さとう 里芋 こんにやく	サラダ油 ごま ごま油	886 35.5 22.8 2.3	
6(金)	セルフまいたけごはん 牛乳 厚焼き卵 もやしとにらのごま和え	卵 あぶらあげ とり肉	牛乳	にんじん にら	まいたけ もやし えだまめ ごぼう	米 麦 こんにやく さとう	ごま	747 28.4 19.0 1.9	
12(木)	麦入りごはん ハッシュドポーク 牛乳 ゆで野菜 和風ドレッシング	ぶた肉	バター 牛乳	こまつな パセリ にんじん トマト	マッシュルーム たまねぎ コーン ひよこ豆 キャベツ かんぴょう	米 麦 小麦粉	バター ドレッシング	830 29.3 23.5 2.0	
13(金)	五穀ごはん 牛乳 さばのみそ煮 ごまあえ 吉野汁 アセロラゼリー	さば とり肉 かつお節 みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん こまつな	キャベツ もやし だいこん	米 五穀 さとう でん粉 里芋 ゼリー	ごま	820 30.6 17.9 2.5	
16(月)	<b>1年生冒険活動代休</b> 麦入りごはん 牛乳 焼きシシャモ 生揚げの甘辛炒め おひたし	ししゃも なまあげ ぶた肉 かつお節	牛乳	にんじん ほうれんそう キャベツ こねぎ	えのきだけ しょうが キャベツ 切り干し大根	米 麦 さとう でん粉	サラダ油 ごま油 ごま	884 37.0 31.2 2.0	
17(火)	麦入りごはん 牛乳 八宝菜 中華スープ 豆乳とココアのデザート	ぶた肉 いか うずら卵 豆乳	牛乳 わかめ	にんじん こまつな グリンピース	ねぎ はくさい たまねぎ 干しいたけ たけのこ しょうが	米 麦 でん粉 さとう	サラダ油 ごま油	776 31.3 17.0 2.9	
18(水)	きなこ揚げパン 牛乳 Caたっぷりプレーンオムレツ 粉ふきいも はくさいスープ	きな粉 ぶた肉 卵	牛乳	パセリ こまつな にんじん	干しいたけ たけのこ はくさい	コッペパン さとう じゃがいも はるさめ	サラダ油 ごま油	831 29.7 34.0 3.3	
19(木)	麦入りごはん 牛乳 鶏肉の漬込焼き からし和え まろやか味噌汁	とり肉 あぶらあげ とうふ 豆乳 みそ かつお節	牛乳	にんじん ほうれんそう こまつな	ねぎ キャベツ だいこん ごぼう	米 麦 さとう さとう こんにやく	ごま	832 36.0 25.3 2.4	
20(金)	<b>1年生冒険活動教室</b> 麦入りごはん 牛乳 あげぎょうざ バンサンスウ 麻婆豆腐	みそ とうふ ぶたひき肉	牛乳	にんじん にら ねぎ	もやし キャベツ しょうが たけのこ たまねぎ にんにく 干しいたけ	米 麦 でん粉 小麦粉 はるさめ	ごま油 サラダ油	873 32.1 25.6 2.8	
23(月)	<b>1年生冒険活動代休</b> 麦入りごはん 牛乳 豚肉のみそ漬焼き ごま酢あえ 大根とこんにやくの炒め煮 ごまなしミニフィッシュ	ぶた肉 みそ とり肉	牛乳 小魚	にんじん きぬさや	しょうが かんぴょう キャベツ 大根 コーン	米 麦 さとう こんにやく	サラダ油 ごま	875 33.8 26.8 2.6	
24(火) ハロウィン 正式には31日	麦入りごはん 牛乳 味噌汁 ハンバーグ 和風きのこソース かぼちゃプリン	豚肉 あぶらあげ とうふ みそ かつお節	牛乳	ほうれんそう しそ かぼちゃ	だいこん しめじ えのき まいたけ	米 麦 プリン さとう		860 32.1 25.3 2.4	
25(水)	ぶどうパン 牛乳 鶏肉のケチャップあえ ゆで野菜 フレンチドレッシング キャベツのスープ	とり肉 ぶた肉	牛乳	ブロッコリー にんじん こまつな	レーズン コーン もやし キャベツ たまねぎ	コッペパン でん粉 さとう	サラダ油 ごま ドレッシング	852 34.5 35.7 2.9	
26(木)	酢飯 手巻き寿司(かにかま・チーズ・きゅうり) 牛乳 芋の子汁	かつお節 かにかま 豆腐 みそ	牛乳 のり チーズ	にんじん こまつな	きゅうり ねぎ	米 麦 さとう 里芋 こんにやく		803 33.2 22.0 3.1	
27(金) 十三夜	栗おこわ 牛乳 いかてんぷら さつぱり和え 味噌けんちん汁 ごま塩	いか とうふ みそ かつお節	牛乳 のり	こまつな にんじん	キャベツ だいこん ごぼう	赤飯 里芋 くり 小麦粉 こんにやく	サラダ油 ごま	798 34.3 19.1 2.1	
30(月)	<b>文化祭振替休日</b>								
31(火) お話給食	きんぴら兄弟より 麦入りごはん 牛乳 いわしのおかか煮 田舎汁 こんにやくきんぴら みかんゼリー	いわし 豆腐 とり肉 みそ さつま揚げ かつお節	牛乳	にんじん こまつな いんげん	かんぴょう ごぼう	米 麦 じゃがいも こんにやく さとう ゼリー	サラダ油	804 31.3 16.7 2.6	
						学校給食 摂取基準	830 33.2 23.1 2.5	月平均	835 32.3 24.2 2.5

※都合により献立または材料を変更することがあります。