



給食献立予定表

宇都宮市立瑞穂野中学校



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)			
1 (水)	餃子めし	餃子祭り給食	豚肉 大豆ミート		にら	生姜 干瓢 キャベツ 椎茸	こめ むぎ	サラダ油	805 kcal				
	牛乳			牛乳					30 g				
	焼き目付き餃子						餃子		21.7 g				
	チンゲン菜と豆腐のスープ		鶏肉 豆腐	わかめ	青梗菜 人参	玉ねぎ 椎茸			2.0 g				
2 (木)	コッペパン						コッペパン		811 kcal				
	牛乳			牛乳					29.3 g				
	さつまいものシチュー		豚肉 ウインナー	牛乳 生クリーム	人参	玉ねぎ	さつまいも 小麦粉 マーガリン	サラダ油	29.7 g				
	ゆで野菜				法連草	キャベツ もやし		和風ドレッシング	2.4 g				
6 (月)	皮付きりんご					りんご							
	麦入りごはん						こめ むぎ		745 kcal				
	牛乳			牛乳					28.2 g				
	焼魚(ほっけ)		ホッケ						16.8 g				
7 (火)	鶏肉のさっぱり煮												
	磯辺あえ			刻のり	法連草 人参	キャベツ			2.0 g				
	なめこの味噌汁		豆腐 みそ 鰹節			なめこ ねぎ							
	さつま芋おこわ						もち米 こめ	さつま芋 黒ごま	764 kcal				
8 (水)	牛乳			牛乳					28.8 g				
	鶏肉のさっぱり煮		鶏肉				でん粉 さとう	サラダ油	23.8 g				
	磯辺あえ			刻のり	法連草 人参	キャベツ			2.0 g				
	なめこの味噌汁		豆腐 みそ 鰹節			なめこ ねぎ							
9 (木)	麦入りごはん						こめ むぎ		836 kcal				
	牛乳			牛乳					30 g				
	いわしの梅じょうゆ煮		イワシ煮						18.4 g				
	もやしのキムチ和え				にら	もやし		キムチの素	2.7 g				
10 (金)	肉じゃが		豚肉		人参	玉ねぎ	じゃが芋 白滝	さとう サラダ油					
	鶏そぼろ丼		鶏肉 大豆ミート		人参 グリンピース	玉ねぎ 椎茸	こめ むぎ	さとう	872 kcal				
	牛乳			牛乳					32.8 g				
	法連草のスープ				法連草	キャベツ 玉ねぎ	でん粉		21.1 g				
13 (月)	大学いも						さつま芋 さとう	サラダ油 黒ごま	2.6 g				
	ごはん	地産地消週間					こめ		883 kcal				
	牛乳			牛乳					33.4 g				
	豚肉と大豆の味噌炒め		豚肉 大豆 みそ		人参 隠元	玉ねぎ 椎茸	でん粉 さとう	サラダ油 一味	27.9 g				
14 (火)	けんちん汁		豆腐 鰹節		人参 小松菜	大根 ごぼう	蒟蒻 里芋	サラダ油	2.0 g				
	ごはん						こめ		778 kcal				
	牛乳			牛乳					28.2 g				
	とちまらくん玉子焼		玉子焼						21.2 g				
15 (水)	もやしとニラのお浸し				にら	もやし			2.2 g				
	トマト入り麻婆野菜炒め		豚肉 みそ		トマト 人参	キャベツ 玉ねぎ 大蒜 生姜	麻婆の素	サラダ油					
	米粉パン						米粉パン		785 kcal				
	牛乳			牛乳					36.6 g				
16 (木)	チリコンカン		大豆 大豆ミート		人参 ブロッコリー	玉ねぎ コーン マッシュルーム	エビチリのはたれ	サラダ油	30.3 g				
			豚肉 ベーコン		トマト トマトピューレ		ウスターソース		2.7 g				
	ゆで野菜				人参 ブロッコリー	キャベツ もやし		香味ドレッシング					
	とちおとめヨーグルト			苺ヨーグルト									

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)	脂 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)	塩分 相当 (g)			
16 (木)	ごはん	瑞穂野恵み いっぱい献立								こめ				848 kcal
	牛乳		牛乳										28.8 g	
	豚肉の生姜焼		豚肉				生姜						22.5 g	
	からし和え				法連草 人参	キャベツ もやし						2.3 g		
	さつま芋の味噌汁		みそ 鰹節		人参	大根 玉ねぎ ごぼう	さつま芋							
	和梨ゼリー							和梨ゼリー						
17 (金)	他人丼		豚肉 鶏卵 鰹節		人参	玉ねぎ 筍 ねぎ	こめ さとう	でん粉				786 kcal		
	牛乳		牛乳									31.6 g		
	冬瓜スープ		大豆ミート チキンピリオン	人参 法連草	冬瓜 椎茸 生姜			サラダ油			2.3 g			
20 (月)	麦入りごはん	梵天祭り給食						こめ むぎ				895 kcal		
	牛乳		牛乳									32.1 g		
	黒から揚げ		鶏肉			大根 生姜	でん粉 ウスターソース	サラダ油				32.5 g		
	白菜のゆず浅漬け			塩昆布	人参	白菜 ゆず	さとう				2.0 g			
	大根のゆず煮		豚肉 鰹節			大根 ゆず	蒟蒻 味ポン							
21 (火)	麦入りごはん							こめ むぎ				663 kcal		
	牛乳		牛乳									29.9 g		
	カレイの韓国風味焼		カレイ漬込									13.7 g		
	もやしの磯辺あえ			もみのり	法連草 人参	もやし					1.7 g			
	生揚げと大根の味噌汁		生揚げ みそ 鰹節	わかめ		大根 ねぎ								
22 (水)	ピザトースト		ウインナー	チーズ	ピーマン	玉ねぎ コーン マッシュルーム	食パン	ピザソース				756 kcal		
	牛乳			牛乳								29.8 g		
	野菜スープ		鶏ささみ		人参 小松菜	玉ねぎ キャベツ もやし					23.3 g			
	フルーツヨーグルト			ヨーグルト		みかん パイン もも	さとう				3.2 g			
23 (木)	勤 労 感 謝 の 日													
24 (金)	五穀ごはん							こめ 五穀米				845 kcal		
	牛乳		牛乳									27.1 g		
	キーマカレー		豚肉 大豆ミート	ヨーグルト脱脂粉乳	人参 セロリ トマト	玉ねぎ 大根 生姜	カレールウ	バター			20.4 g			
	こんにやくサラダ			海草サラダ		キャベツ コーン	蒟蒻 玉ねぎドレッシング				2.8 g			
27 (月)	麦入りごはん							こめ むぎ				812 kcal		
	牛乳	宮っ子ランチ 秋	牛乳									32.7 g		
	モロのから揚げ		モロ			生姜	でん粉 マヨドレ	サラダ油			20.9 g			
	切干大根のぼん酢和え			刻のり	人参 法連草	切干大根	白ごま 味ポン	ごま油			2.4 g			
	船頭鍋		鮭 豆腐 油揚げ	みそ 鰹節	人参	白菜 ねぎ 大根 椎茸 ごぼう	里芋 うどんシート	一味						
28 (火)	赤飯	創立記念日お祝い給食	ささげ					もち米 こめ	ごま塩			760 kcal		
	牛乳		牛乳									31.5 g		
	鶏肉の味噌漬焼		鶏肉 みそ			生姜	さとう				26.6 g			
	もやしのさっぱり和え			刻のり		もやし キャベツ 椎茸					2.6 g			
	白身魚入りすまし汁		ホキ なんと 豆腐	鰹節	人参 法連草	玉ねぎ								
29 (水)	コッペパン							コッペパン				775 kcal		
	りんごジャム							りんごジャム				31.2 g		
	牛乳		牛乳									22.8 g		
	懐かしのサラダ			刻昆布	人参	キャベツ 胡瓜 コーン	さとう	サラダ油			2.9 g			
	ハンガリアシチュー		豚肉 鶏団子	牛乳	人参 トマトピューレ グリンピース	玉ねぎ	じゃが芋	ドミグラスソース ハヤシロークス						
30 (木)	トマたま丼	トマト料理 コンクール優秀賞	鶏肉 鶏卵		トマト	玉ねぎ 大根 枝豆	こめ むぎ	カレー粉	サラダ油			807 kcal		
	牛乳		牛乳									35.6 g		
	かむかむ豚汁		豚肉 豆腐 みそ	鰹節 茎わかめ	人参	大根 ごぼう 筍 ねぎ	蒟蒻	サラダ油			22.5 g			
												2.6 g		

★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。

※給食回数

20 回 (米飯回数15回 県産小麦パン3回 米粉パン1回)

《給食目標》

自己の食生活を反省し、食生活の改善の必要性について理解する

《給食食材の放射性物質検査結果》

瑞穂野中で9月25日に給食用食材である「下桑島町産 新米」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	799 kcal
たんぱく質	26.9g～41.5g	30.9 g
脂質	18.4g～27.6g	22.9 g
塩分相当	2.5g	2.5 g