



11月給食献立予定表



給食回数 18回 城山中学校

日付	主食	飲み物・主菜・副菜	主 な 材 料						13種*(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)
			肉・魚・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類	油類	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
4 (火)	麦入りごはん	牛乳 照り焼き味肉団子 豚肉と野菜の炒め物 卵とわかめのスープ	鶏肉 豚肉 大豆 卵	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	キャベツ ねぎ しいたけ たまねぎ	米 麦 砂糖 片栗粉	サラダ油	859 34.9 24.4 3.2
5 (水)	パスタ	牛乳 秋の香りのミートソーススパゲティ ブロッコリーサラダ 手作り紅茶プリン	豚肉	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー トマト	たまねぎ にんにく えのきたけ マッシュルーム キャベツ	スパゲティ 小麦粉 砂糖	生クリーム オリーブ油 マーガリン サラダ油	830 36 28.8 2.8
6 (木)	麦入りごはん	牛乳 豚肉のしょうが焼き 海藻サラダ まろやか味噌汁 ミニフィッシュ	豚肉 油揚げ 豆腐 味噌	牛乳 海藻 カタクチワシ	にんじん	たまねぎ しょうが キャベツ コーン だいこん ごぼう ねぎ	米 麦 こんにゃく	サラダ油 ごま ごま油	810 34.3 23.2 2.6
7 (金)	麦入りごはん	牛乳 餃子ロール チャーシャン豆腐 坦々春雨スープ	豚肉 奈曲げ 味噌	牛乳	にんじん にら	たまねぎ しょうが チンゲン菜 もやし えのきたけ ねぎ しいたけ はくさい	米 麦 小麦粉 砂糖 春雨 片栗粉	サラダ油 ごま油 ごま	854 30.2 25.8 2.1
10 (月)	麦入りごはん	牛乳 にっこり梨カレー ゆで野菜の青じそドレッシング あえ りんご	鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	にんにく しょうが ごぼう たまねぎ 梨 キャベツ コーン りんご	米 麦 さといも	サラダ油	849 26.1 21.7 2.7
11 (火)	主食持参	牛乳 厚焼き卵 おひたし 豚汁	卵 豚肉 豆腐 味噌	牛乳	小松菜 にんじん	キャベツ 大根 ごぼう	じゃがいも こんにゃく	ごま サラダ油	752 27.5 19.4 2.1
12 (水)	ビスキュイパン	牛乳 ポークビーンズ フレンチサラダ	卵 豚肉 大豆	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	にんじん トマト 小松菜	たまねぎ グリーンピース キャベツ もやし コーン	米粉パン 砂糖 小麦粉 じゃがいも	バター サラダ油	823 34.1 31.1 2.7
13 (木)	麦入りごはん	牛乳 みや美豚〜城山のタレがけ〜 さっぱりあえ 箕うどん風すいとん	豚肉 鶏肉	牛乳 のり	小松菜 にんじん	しょうが 梨 キャベツ 大根	米 麦 小麦粉	サラダ油	768 34 17 2.8
14 (金)	ぎょうざめし	牛乳 県産豚肉コロッケ ゆで野菜の中華ドレッシング あえ チンゲン菜と豆腐のスープ	豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	にら にんじん 小松菜	しょうが キャベツ かんぴょう しいたけ たまねぎ チンゲン菜	米 麦 じゃがいも	サラダ油 ごま ごま油	787 25.2 24.6 2.9
17 (月)	麦入りごはん	牛乳 セルフ鶏そぼろ 道産子汁	鶏肉 豚肉 味噌	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが たまねぎ しいたけ もやし コーン ねぎ にんにく	米 麦 砂糖 じゃがいも	バター サラダ油	838 37 21.3 2.8
18 (火)	麦入りごはん	牛乳 いわしのおかか煮 おひたし 五目さんぴら	いわし かつお節 さつま揚げ 豚肉	牛乳	小松菜 にんじん	キャベツ ごぼう 大根	米 麦 こんにゃく 砂糖	サラダ油 ごま	842 29.6 24 2.7
19 (水)	米粉パン	牛乳 チリコンカン ゆで野菜のイタリアンドレッシング あえ	大豆 豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ	米粉パン	サラダ油	698 34.2 26 2.8
20 (木)	麦入りごはん	牛乳 セルフ高野豆腐ご飯 鶏肉のから揚げ 磯辺あえ	豚肉 高野豆腐 油揚げ 鶏肉	牛乳 のり	にんじん 小松菜	きししいたけ 枝豆 しょうが ごぼう もやし キャベツ	こめ むぎ サ 砂糖 米粉 こんにゃく 片栗粉	サラダ油	922 34.7 34.3 2.5
21 (金)	麦入りごはん	牛乳 にらまんじゅう 切干大根のナムル 麻婆野菜炒め	豚肉 味噌	牛乳	にら にんじん 小松菜 さやいんげん	切干大根 キャベツ 竹の子 にんにく しょうが たまねぎ	米 麦 小麦粉	サラダ油	790 28.1 18 2.2
25 (火)	麦入りごはん	牛乳 さわらの味噌漬け焼き ごまあえ さつま汁	さわら 鶏肉 豆腐 味噌	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ ごぼう ねぎ 大根	米 麦 砂糖 じゃがいも こんにゃく	ごま	761 32.7 18 2.4
26 (水)	食パン	牛乳 りんごかめんのフルーツサンド オムレツ ポトフ	卵 豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん さやいんげん	みかん パイン もも りんご キャベツ たまねぎ セロリ	パン じゃがいも	生クリーム	834 29.5 34.9 2.9
27 (木)	麦入りごはん	牛乳 おでん 春雨サラダ お魚ふりかけ バナナ	ちくわ うすら卵 さつま揚げ じゃこボール いかボール	牛乳 昆布	にんじん にら	にんじん 大根 キャベツ バナナ	米 麦 さといも こんにゃく 春雨	ごま ごま油	804 28.1 14 2.8
28 (金)	コッペパン	牛乳 チョコクリーム さつまいものシチュー フレンチサラダ	豚肉	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	にんじん ほうれん草 パセリ	たまねぎ キャベツ もやし コーン	パン さつまいも 米粉 小麦粉	生クリーム 大豆バター マーガリン サラダ油	867 29.8 33.2 2.8

★精白米・パンの小麦粉は宇都宮産、牛乳は栃木県産です。

※都合により、献立を変更することがあります。

◎17日～21日は宮っ子チャレンジのため、2年生は給食がありません。



中学生の学校給食摂取基準	今月平均
エネルギー(kcal)	830
たんぱく質(g)	27.5～41.5
脂質(g)	18.5～27.7
塩分(g)	2.5

11月も行事給食がいろいろあります！お楽しみに！！

・〇6日（木）…いい歯の日献立

11月8日「いい歯の日」にちなんで、前期保健委員の皆さんが考えました。よくかんで食べましょう！

・〇10日～14日…「地産地消アップweek」 城山産・宇都宮産・栃木県産の食材をたくさん使った1週間です。

12月の1食分のお弁当の日のテーマも「地産地消」になっているので、ぜひ意識して給食を食べてみましょう。

・〇13日…城山地域学校園統一献立の「城山の味だっペアー献立」 地域の小学校でも、今月実施する献立です。

・〇14日…宮っ子ランチ（しいたけ） しいたけも、宇都宮市で盛んに栽培されている食材です。

・〇26日…お話給食 大人気絵本「パンどろぼう」シリーズから、おいしいメニューを拝借！ぜひ味わってくださいね。



11月11日は、おにぎりの日です。主食の持参をよろしく願いいたします。