



10月の献立予定表

給食回数20回(米飯16回 宇都宮産小麦パン3回 米粉パン1回)



宇都宮市立雀宮中学校

日付	献立名			エネルギー (kcal)	脂肪(g)	主な材料					
	主食	飲物	主菜・副菜	たんぱく質(g)	塩分(g)	体の組織になる食品群		体の調子を整える食品群		力や熱のもとになる食品群	
						1群	2群	3群	4群	5群	6群
1 (水)	 米粉パン レーズンクリーム	牛乳	マカロニのクリーム煮 ゆで野菜サラダ 青じそドレッシング オレンジ	801 34.0	34.6 2.3	鶏肉 えび	牛乳 脱脂粉乳 牛乳 脱脂粉乳	人参 ブロッコリー 小松菜 人参	レーズン 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ コーン オレンジ	米粉パン 砂糖 水あめ マカロニ 小麦粉	植物油 サラダ油
2 (木)	 ごはん	牛乳	鶏肉のつけこみ焼き からしあえ まろやかみそ汁 お魚ふりかけ	751 30.9	24.3 2.8	鶏肉	牛乳	人参 ほうれん草 人参 人参 小松菜	ねぎ キャベツ 大根 ごぼう こんにゃく ねぎ	米 砂糖 砂糖	いりごま ごま
3 (金)	 ごはん	牛乳	八宝菜 大根スープ 手作りコーヒゼリー	856 30.1	30.5 2.0	豚肉 鶏肉	牛乳 いか えび うすら卵	人参 グリーンピース 人参 大根葉	しょうが 白菜 玉ねぎ しいたけ きくらげ だけのこ 大根 玉ねぎ セロリー	米 でん粉	サラダ油
6 (月)	 ごはん	牛乳	いわしのみりん干し ごまあえ いものこ汁 味付のり 月見ゼリー	781 37.4	16.1 2.7	いわし	牛乳	人参 ほうれん草 人参 小松菜 人参	キャベツ こんにゃく ねぎ 鶏汁(りんご・みかん・ブルーベリー・いちご)	砂糖 米 砂糖 生クリーム	ごま すりごま
7 (火)	 照焼チーズバーガー	牛乳	ー文化祭のため簡易給食ー ゆで野菜サラダ 香味玉ねぎドレッシング バナナ	754 32.4	25.7 3.1	鶏肉 豚肉	牛乳 チーズ	人参 ブロッコリー	玉ねぎ にんにく しょうが バナナ	パン 砂糖 じゃがいも	ラード サラダ油
8 (水)	 舞茸ごはん	牛乳	ささみチーズカツ からしあえ みそ汁	784 32.9	26.1 3.0	鶏肉 油揚げ 鶏肉	牛乳 チーズ	人参 枝豆 ほうれん草 人参	舞茸 こんにゃく しょうが にんにく もやし 白菜 大根 ねぎ	米 砂糖 小麦粉 パン粉	いりごま
9 (木)	 ごはん	牛乳	白身魚のヒリ辛焼き おひたし あさり入り炒り豆腐	751 37.4	20.0 2.7	生揚げ みそ メルルーサ	牛乳	小松菜 人参 人参 グリーンピース	しょうが にんにく りんご キャベツ 玉ねぎ しいたけ しょうが	米 砂糖 砂糖	いりごま サラダ油
10 (金)	 ごはん	牛乳	豚肉のみそ炒め おひたし 大根とこんにゃくの炒めもの ブルーベリーゼリー	787 29.6	22.9 2.7	豚肉 みそ 鶏肉 うすら卵	牛乳	人参 小松菜 人参 グリンピース	しょうが もやし キャベツ 大根 こんにゃく ブルーベリー果汁	米 砂糖	サラダ油
14日～15日 学期間休業											
16 (木)	 ごはん	牛乳	もろのから揚げ 切干大根のポン酢あえ 船頭鍋 わかめばっば	808 36.5	21.7 2.8	もろ	牛乳 のり	人参 ほうれん草 人参 人参	しょうが 切干大根 白菜 ねぎ ごぼう こんにゃく 大根 しいたけ	米 でん粉 砂糖 うどんシート 砂糖	サラダ油 マヨネーズタイプドレ ごま油 いりごま サラダ油 ごま
17 (金)	 ごはん	牛乳	ハッシュドポーク オムレツ ゆで野菜サラダ しょうゆドレッシング クレープフルーツ	841 31.0	29.3 2.7	豚肉 卵	牛乳 粉チーズ	人参 小松菜 人参	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ コーン クレープフルーツ	米 小麦粉 パン粉 でん粉	バター サラダ油
20 (月)	 ごはん	牛乳	ポークカレー こんにゃくサラダ パンパンシードレッシング 県産生乳ヨーグルト	818 25.0	22.1 2.7	豚肉 みそ	牛乳 ヨーグルト 粉チーズ 海藻 ヨーグルト	人参 グリーンピース	玉ねぎ にんにく しょうが りんご こんにゃく キャベツ コーン 玉ねぎ しょうが にんにく レモン果汁	米 じゃがいも 砂糖	サラダ油 ごま サラダ油
21 (火)	 ごはん	牛乳	三色丼 あじフライ からしあえ	829 36.8	27.0 2.4	卵 鶏肉 あじ	牛乳	グリーンピース ほうれん草 人参	しょうが 玉ねぎ もやし 白菜	米 砂糖 でん粉 パン粉	サラダ油 サラダ油 いりごま
22 (水)	 揚げパン	牛乳	セレクト(きなこと・キャラメル) スペイン風オムレツ 粉ふきいも 白菜スープ	きなこと 832 揚げパン 809 きなこと 29.8 揚げパン 26.7	30.9 28.0 3.1 3.0	【きなこと】 卵 ベーコン	牛乳 チーズ 牛乳	人参 パセリ 小松菜 人参	玉ねぎ しいたけ だけのこ 白菜 キャベツ 玉ねぎ しょうが 舞茸 しめじ コーン しいたけ きゅうり	パン(砂糖・キャラメル・バター) フライドポテト 砂糖 じゃがいも 春雨	サラダ油 サラダ油 ごま油
23 (木)	 ごはん	牛乳	鶏肉のごまうまソースかけ きのこわかめの和風あえ みそ汁	787 30.3	24.4 2.9	豚肉 鶏肉	牛乳 海藻	人参 小松菜	しょうが にんにく 舞茸 しめじ コーン しいたけ きゅうり	米 砂糖 砂糖	すりごま いりごま
24 (金)	 ごはん	牛乳	フルコギ風炒め物 卵とわかめのスープ 手作りのプリン	833 28.9	28.7 2.6	豚肉 卵	牛乳 わかめ 牛乳	人参 にら 人参	にんにく しょうが 玉ねぎ 梨 もやし 大豆もやし しいたけ 梨 玉ねぎ ねぎ	米 砂糖 でん粉 砂糖	ごま油 いりごま
27 (月)	 ごはん	牛乳	焼ききょうざ パンサンスウ マーボー豆腐	800 29.1	23.2 2.1	豚肉 鶏肉 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 牛乳	人参 にら 人参	キャベツ 玉ねぎ しょうが キャベツ もやし にんにく しょうが 玉ねぎ だけのこ しいたけ ねぎ	米 小麦粉 パン粉 春雨 砂糖 砂糖	ラード ごま油 サラダ油 ごま油
28 (火)	 ガーリックライス	牛乳	スパイシーチキン 大根のペペロンチーノ風サラダ ポテトスープ 手作りミルクゼリー	822 30	27.2 2.7	鶏肉 ベーコン	牛乳 牛乳	人参 大根葉 人参 人参 パセリ	しょうが にんにく 大根 にんにく もやし 玉ねぎ コーン みかん缶	米 はちみつ 砂糖 砂糖	バター オリーブオイル サラダ油
29 (水)	 コッペパン チョコパテ	牛乳	いかとさつまいもの揚げ煮 ゆで野菜サラダ フレンチドレッシング ひじきと卵のスープ	787 31.2	25.9 3.0	いか 卵 豆腐 豚肉	牛乳 わかめ ひじき	人参 ほうれん草 人参	パセリ キャベツ しいたけ	パン 砂糖 ココア さつまいも 砂糖 でん粉 でん粉	サラダ油 サラダ油
30 (木)	 ごはん	牛乳	ハンバーグ和風きのこソース 粉ふきいも みそ汁	822 32.1	24.2 2.8	鶏肉 豚肉	牛乳	人参 パセリ 小松菜	玉ねぎ 大根 しめじ えのき まいたけ なめこ ねぎ	米 砂糖 じゃがいも	ラード サラダ油
31 (金)	 栗おこわ	牛乳	焼き栗コロッケ さっぱりあえ みそけんちん汁 月見クレープ	797 21.8	24.4 2.1		牛乳 のり	人参 小松菜	じゃがいも さつまいも じゃがいも さつまいも キャベツ	米 もち米 栗 栗 小麦粉 砂糖	黒ごま サラダ油 油
【今月の給食で使用する旬の食材】				目標量	830 33.2	23.1 2.5	【今月の地産地消情報】 ・ごぼう・ほうれん草(羽牛田青空市より) ・じゃがいも・にんにく(雀宮生活改善クラブより) ※都合により献立が変更になることがあります。 ※今月はお月見献立が2回あります。6日(月)は十五夜献立(いも名月)、31日(金)は一足早く十三夜献立(栗名月・豆名月)です。 ※7日(火)は文化祭のため、簡易給食になります。 ※16日(木)は宮っ子ランチ秋献立です。今年度から宮っ子ランチ秋は10月に実施することになりました。 ※22日(水)はセレクト給食です。揚げパンから「きなこと」と「キャラメル」のどちらかを選びます。				
				平均値	801 31.2	25.4 2.7	6日～10日は 地域学校園食事マナー週間です。				