



# 12月の献立予定表

給食回数18回  
(米飯15回・宇都宮産小麦パン2回・その他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 (月)		牛乳	親子丼	837	28.8	鶏肉 卵	牛乳	人参	玉ねぎ ししいたけ	米 砂糖	
			メンチカツ	33.3	2.2	豚肉 鶏肉		グリーンピース	玉ねぎ		
			おひたし				小松菜 人参	キャベツ もやし	パン粉 でん粉 砂糖	サラダ油	
2 (火)		牛乳	さばの香辛焼き	849	30.1	さば	牛乳		しょうが にんにく	米 砂糖	ごま油
			ごま酢あえ				ほうれん草 人参	キャベツ きゅうり コーン	砂糖	すりごま	
			田舎汁	39.0	3.0	鶏肉 豆腐 みそ		人参 小松菜	ごぼう こんにゃく	じゃがいも	サラダ油
3 (水)			お弁当の日(牛乳がでます)								
4 (木)		牛乳	ボークシンジャー	773	26.4	豚肉	牛乳		玉ねぎ しょうが りんご	米 砂糖	サラダ油 白ごま
			レタス&せんキャベツ 和風ドレッシング				レタス キャベツ	砂糖	サラダ油		
			根菜のみそ汁	30.7	2.8	生揚げ みそ		人参	大根 ごぼう		
5 (金)		牛乳	味付のり				のり	小松菜	こんにゃく		
			きつね丼	812	26.2	油揚げ	牛乳	人参	玉ねぎ ねぎ	米 砂糖	
			あじフライ	28.4	2.5	あじ		グリーンピース	しらたき	パン粉 でん粉	サラダ油
8 (月)		牛乳	からしあえ					ほうれん草 人参	もやし 白菜		白ごま
			白身魚のみそチーズ焼き	772	25.9	シイラ みそ	牛乳 チーズ	小ねぎ	玉ねぎ エリンギ	米	マヨ風ドレ
			ほうれん草とベーコンのソテー			ベーコン		ほうれん草	コーン		バター
9 (火)		牛乳	にら卵汁	37.7	2.8	豆腐 卵			玉ねぎ ししいたけ		
			さげばっば			鮭				砂糖	ごま油
			焼きぎょうざ	789	24.1	豚肉 鶏肉	牛乳	にら	キャベツ 玉ねぎ しょうが	米 小麦粉	ラード
10 (水)		牛乳	ナムル	29.8	2.2	豚肉 豆腐		小松菜 人参	キャベツ もやし		白ごま ごま油
			マーボー豆腐			人参 にら		にんにく しょうが 玉ねぎ	砂糖	サラダ油	
						たけのこ ししいたけ ねぎ			ごま油		
11 (木)		牛乳	鶏そぼろ丼	887	24.2	卵	牛乳			砂糖	バター
			おひたし			卵 鶏肉		トマト	玉ねぎ	でん粉	油
			大学いも	33.2	2.1			ブロッコリー 人参	キャベツ コーン		サラダ油
12 (金)		牛乳	チキンカレー	873	25.8	鶏肉 ベーコン		人参 グリンピース	玉ねぎ	じゃがいも 砂糖	サラダ油
			マカロニとブロッコリーのサラダ			鶏肉		人参	玉ねぎ		
			県産生乳ヨーグルト	25.8	2.8		牛乳	にら 人参	玉ねぎ ししいたけ	砂糖	
15 (月)		牛乳	いわしのおかか煮	802	25.0	鶏肉	牛乳 ヨーグルト	人参	玉ねぎ	米 砂糖	
			もやしとにらのごまあえ			粉チーズ	グリーンピース	しょうが にんにく	砂糖	すりごま	
			豚汁	31.5	2.4			ブロッコリー 人参		マカロニ	サラダ油
16 (火)		牛乳	厚焼卵	765	25.9	いわし	牛乳			米 砂糖	
			おひたし					にら 人参	もやし	砂糖	すりごま
			凍り豆腐と野菜の炒め物	27	2.1	豚肉 豆腐		人参	こんにゃく 大根	里いも	サラダ油
17 (水)		牛乳	クリームソース	795	27.5	みそ			ごぼう ねぎ		
			海藻サラダ しょう油ドレッシング			卵	牛乳	ほうれん草 人参	白菜 もやし		
			バナナ	33	2.2	凍り豆腐		人参	にんにく 玉ねぎ	でん粉	サラダ油
18 (木)		牛乳	豚肉			いか えび	牛乳	人参	キャベツ	スパゲティー	サラダ油
			にらまんじゅう	824	29.0	あさり ベーコン		ブロッコリー	ぶなしめじ	小麦粉	バター 生クリーム
			パンサンスウ				人参	キャベツ 大根		サラダ油	
19 (金)		牛乳	チャーシャン豆腐	27.9	2.1		海藻	人参	きゅうり コーン バナナ		
			もろの和風マリネ			豚肉	牛乳	にら	玉ねぎ	米 小麦粉	ラード ごま油
			切干大根のナムル	762	20.0	豚肉 生揚げ		人参	キャベツ もやし	春雨 砂糖	ごま油
22 (月)		牛乳	ねぎいっぱいのおべい汁	34.5	2.5	みそ		チンゲン菜	ししいたけ しょうが	砂糖 でん粉	サラダ油
			さわらの幽庵みそ焼き			もろ	牛乳	玉ねぎ	米 でん粉	サラダ油	
			ちくさあえ	796	24.5			人参 ほうれん草	切干大根 きゅうり	ごま油 ごま	
23 (火)		牛乳	ねぎいっぱいのおべい汁	34.5	2.5	豚肉 とうふ		人参	こんにゃく 大根	里いも	
			さわらの幽庵みそ焼き			さわら みそ	牛乳	ゆず	米 砂糖		
			かぼちゃのみそ汁	792	26.1	油揚げ		人参	しらたき キャベツ	砂糖	すりごま
24 (水)		牛乳	照焼チキン	811	32.9	鶏肉	牛乳		きゅうり コーン みかん		
			タンドリーチキン	808	33.2			人参	キャベツ		
			ミニサラダ	29.5	3.0	人参	パセリ	玉ねぎ	さつまいも 小麦粉	サラダ油	
25 (木)		牛乳	野菜スープ クリスマスカップ	29.6	2.7	ベーコン 豆乳		人参 小松菜	キャベツ コーン みかん		
			ハンバーグバーベキューソースがけ			鶏肉 豚肉	牛乳	パセリ	ねぎ しょうが にんにく りんご		
			こぶきいも	817	26.8	青のり			じゃがいも		
【今月の給食で使用する旬の食材】		目標量	830	23.1	【地産地消情報】						
			33.2	2.5	・里いも・ねぎ・大根・中旬からのほうれん草は雀宮生活改善クラブから。						
			809	26.8	・小松菜・さつまいも・ごぼうは羽牛田青空市から。						
【今月の給食で使用する旬の食材】		平均値	31.4	2.6	雀宮地区のものを納めてもらう予定です。						
			今月のセレクトは、24日(水)のクリスマス献立の主菜「照焼チキン」						こちらから選びます。		
			今月のセレクトは、24日(水)のクリスマス献立の主菜「照焼チキン」						地元の食材を食べて		
【今月の給食で使用する旬の食材】		目標量	830	23.1	SDGsの輪を広げよう!						
			33.2	2.5	【地産地消情報】						
			809	26.8	・小松菜・さつまいも・ごぼうは羽牛田青空市から。						
【今月の給食で使用する旬の食材】		平均値	31.4	2.6	雀宮地区のものを納めてもらう予定です。						
			今月のセレクトは、24日(水)のクリスマス献立の主菜「照焼チキン」						こちらから選びます。		
			今月のセレクトは、24日(水)のクリスマス献立の主菜「照焼チキン」						地元の食材を食べて		
【今月の給食で使用する旬の食材】		目標量	830	23.1	SDGsの輪を広げよう!						
			33.2	2.5	【地産地消情報】						
			809	26.8	・小松菜・さつまいも・ごぼうは羽牛田青空市から。						
【今月の給食で使用する旬の食材】		平均値	31.4	2.6	雀宮地区のものを納めてもらう予定です。						
			今月のセレクトは、24日(水)のクリスマス献立の主菜「照焼チキン」						こちらから選びます。		
			今月のセレクトは、24日(水)のクリスマス献立の主菜「照焼チキン」						地元の食材を食べて		
【今月の給食で使用する旬の食材】		目標量	830	23.1	SDGsの輪を広げよう!						
			33.2	2.5	【地産地消情報】						
			809	26.8	・小松菜・さつまいも・ごぼうは羽牛田青空市から。						
【今月の給食で使用する旬の食材】		平均値	31.4	2.6	雀宮地区のものを納めてもらう予定です。						
			今月のセレクトは、24日(水)のクリスマス献立の主菜「照焼チキン」						こちらから選びます。		
			今月のセレクトは、24日(水)のクリスマス献立の主菜「照焼チキン」						地元の食材を食べて		