



# 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) たんぱく質(g)	脂肪(g) 塩分(g)	主な材料					
						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	
	主食	飲物	主菜・副菜			1群	2群	3群	4群	5群	6群
1(月)	ごはん	牛乳	親子丼 メンチカツ おひたし	837 33.3	28.8 2.2	鶏肉 卵 豚肉 鶏肉	牛乳	人参 小松菜 人参	玉ねぎ しいたけ 玉ねぎ キャベツ もやし	米 砂糖 パン粉 でん粉 砂糖	砂糖
2(火)	ごはん	牛乳	さばの香辛焼き ごま酢あえ 田舎汁 型抜チーズ	849 39.0	30.1 3.0	さば 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳	人参 小松菜	しょうが にんにく ほうれん草 人参 人参 ごぼう	米 砂糖 砂糖 ごぼう こんにゃく	ごま油 すりごま サラダ油
3(水)				お弁当の日(牛乳がでます)							
4(木)	ごはん	牛乳	ポークジンジャー レタス&せんキャベツ 和風ドレッシング 根菜のみぞ汁 味付のり	773 30.7	26.4 2.8	豚肉 生揚げ みそ	牛乳		玉ねぎ しょうが りんご 人参 大根 ごぼう	米 砂糖 砂糖	サラダ油 白ごま
5(金)	ごはん	牛乳	きつね丼 あじフライ からしあえ	812 28.4	26.2 2.5	油揚げ あじ	牛乳	人参 のり	玉ねぎ ねぎ 人参 グリンピース	米 砂糖 パン粉 でん粉	白ごま
8(月)	ごはん	牛乳	白身魚のみぞチーズ焼き ほうれん草とベーコンのソテー にら卵汁 かけぱっぱ	772 37.7	25.9 2.8	シイラ みそ ベーコン 豆腐 卵 鮭	牛乳 チーズ	小ねぎ ほうれん草 にら 鮭	玉ねぎ エリンギ コーン 玉ねぎ しいたけ	米 マヨ風ドレ バター 砂糖	ごま油
9(火)	ごはん	牛乳	焼ききょうざ ナムル マー婆ー豆腐	789 29.8	24.1 2.2	豚肉 鶏肉 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にら	キャベツ 玉ねぎ しょうが 小松菜 人参	米 小麦粉 砂糖	ラード 白ごま ごま油
10(水)	フルクトースト	牛乳	アイスティー献立 トマトミートオムレツ ゆで野菜サラダ フレンチドレッシング ミートボールと野菜のカレー煮	802 31.5	32.6 2.9	卵 卵 鶏肉 鶏肉 ベーコン	牛乳	トマト 人参 グリーンピース	玉ねぎ 人参 キャベツ コーン	でん粉 砂糖	油 サラダ油 砂糖
11(木)	ごはん	牛乳	鶏そぼろ丼 おひたし 大學いも	887 33.2	24.2 2.1	鶏肉	牛乳	人参 枝豆	玉ねぎ しいたけ 小松菜 人参	砂糖 もやし 白菜	バター さつまいも 砂糖
12(金)	ごはん	牛乳	チキンカレー マカロニとブロッコリーのサラダ 県産生乳ヨーグルト	873 25.8	25.8 2.8	鶏肉	牛乳 ヨーグルト 粉チーズ	人参 プロッコリー 人参	玉ねぎ 人参 キャベツ	米 砂糖 砂糖	砂糖 サラダ油 マカロニ
15(月)	ごはん	牛乳	いわしのおかか煮 もやしとにらのこまあえ 豚汁 宮っ子ランチ(ねぎ)	802 31.5	25.0 2.4	いわし 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にら 人参	玉ねぎ 人参	米 砂糖 でん粉 砂糖	すりごま 里いも
16(火)	ごはん	牛乳	厚焼卵 おひたし 凍り豆腐と野菜の炒め物	765 27	25.9 2.1	卵 凍り豆腐 豚肉	牛乳	白菜 人参	玉ねぎ 人参 キャベツ	米 砂糖	
17(水)	スパゲティ	牛乳	クリームソース 海藻サラダ しょう油ドレッシング バナナ	795 33	27.5 2.2	いか えび あさり ベーコン	牛乳	人参 海藻	玉ねぎ 人参 キャベツ	スパゲティー 小麦粉	サラダ油 バター 生クリーム
18(木)	ごはん	牛乳	にらまんじゅう パンサンスウ チャーシュン豆腐	824 27.9	29.0 2.1	豚肉 豚肉 生揚げ みそ	牛乳	にら 人参	玉ねぎ 人参 チンゲン菜	米 小麦粉 春雨 砂糖	ラード ごま油 ごま油
19(金)	ごはん	牛乳	もろの和風マリネ 切干大根のナムル ねぎいっぱいのっぺい汁 宮っ子ランチ(ねぎ)	762 34.5	20.0 2.5	もろ 豚肉 とうふ	牛乳	人参 人参	玉ねぎ 人参	米 でん粉 人参 ほうれん草	サラダ油 ごま油 ごま
22(月)	ごはん	牛乳	さわらの幽庵みそ焼き ちぐさあえ かぼちゃのみぞ汁	796 34.7	24.5 2.9	さわら みそ 油揚げ	牛乳	人参	ゆず 人参	米 砂糖 砂糖	すりごま
23(火)	いちごゞや	牛乳	さつまいものシチュー ゆで野菜サラダ 和風ドレッシング みかん	792 27.6	26.1 3.4	豚肉	牛乳 粉チーズ 脱脂粉乳	人参 パセリ	玉ねぎ 人参	パン ジャム さつまいも 小麦粉	サラダ油 バター 生クリーム
24(水)	コーンピラフ	牛乳	照焼チキン タンドリーチキン ミニサラダ 野菜スープ クリスマスカップ	811 808 29.5 29.6	32.9 33.2 3.0 2.7	ウインナー 鶏肉 ヨーグルト ベーコン 豆乳	牛乳	人参 人参 小松菜	コーン 人参 キャベツ もやし	米 砂糖 砂糖	
25(木)	ごはん	牛乳	ハンバーグバーベキューソースかけ ごふきいも ひじきと卵のスープ	817 30.1	26.8 2.3	鶏肉 豚肉 青のり 豚肉 卵 豆腐	牛乳 青のり ひじき	人参 小松菜	玉ねぎ キャベツ もやし 人参	じゃがいも	
【今月の給食で使用の旬の食材】						目標量	830 33.2 2.5	830 33.2 2.5	830 33.2 2.5	【地産地消情報】	
						平均値	809 31.4 2.6	809 31.4 2.6	809 31.4 2.6	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> <li>・小松菜・さつまいも・ごぼうは羽田野青空市から。</li> <li>・雀宮地区のものを納めてもらう予定です。</li> <li>・パンは宇都宮産小麦「ゆめかおり」を使用</li> </ul>	
										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 SDGsの輪を広げよう！	