



11月給食献立予定表

※学校給食では積極的に地産地消に取り組んでいます。宇都宮市豊郷地区産の食材は太字に、県内産の食材には網掛けをしています。

ご飯	14回	パン	3回	麺	1回
米粉パン	1回	宇都宮市産小麦パン	3回		

宇都宮市立豊郷中学校

日付	献立名	献立イメージ	献立名	献立イメージ	献立名	主な材料					
						1群	2群	3群	4群	5群	6群
						魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海藻・乳製品	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類 芋類 砂糖	油脂
カロリー-kcal	たんぱく質g	カルシウムmg	塩分g	献立名	献立イメージ	献立名	献立イメージ	献立名	献立イメージ	献立名	献立イメージ
1 (火)	米粉パン チョコクリーム チリコンカン ゆで野菜サラダ セノビーゼリー		849 35.9 490 2.8		牛肉 大豆 ベーコン	牛乳	人参 ブロッコリー トマト	玉ねぎ キャベツ 枝豆 マッシュルーム コーン	米粉パン 砂糖	サラダ油 ごま	
2 (水)	麦入りご飯 さんまのみぞれ煮 おひたし 五目きんぴら		854 29.7 341 2.4		さんま 豚肉 さつまいも	牛乳	人参 ほうれん草	大根 ごぼう キャベツ	米 麦 こんにゃく 砂糖	サラダ油 ごま	
4 (金)	麦入りご飯 セルフ牛丼 五目厚焼き卵 切干大根のナムル みかん		891 32.6 380 2.5		牛肉 鶏卵 鶏肉	牛乳 もずく	人参 ほうれん草	切干大根 ねぎ たけのこ しいたけ みかん	米 麦 こんにゃく じゃがいも 砂糖	サラダ油 ごま	
7 (月)	麦入りご飯 いかの味噌漬け焼き 青菜の和え物 すいとん ぶりかけ		828 39 519 2.9		いか 鶏肉 みそ かつおぶし	牛乳 青のり	人参 ほうれん草 小松菜	大根 もやし しょうが	米 麦 小麦粉 砂糖	サラダ油	
豊郷地域学校園 おはなし給食『ハリーポッターと賢者の石』*魔法学校の入学歓迎会に出てきた「ポークケチャップ」と「フレンチポテト」です。スープはアルファベットのマカロニを入れました。											
8 (火)	キャロットパン ポークケチャップ フレンチポテト アルファベットスープ		846 31.3 336 3.6		豚肉 ベーコン	牛乳 青のり	小松菜 ピーマン トマト 人参 パプリカ	玉ねぎ しめじ きゃべつ にんにく	宇都宮市産小麦パン 砂糖 マカロニ じゃがいも	サラダ油	
9 (水)	麦入りご飯 魚のたまり漬け焼き ゆで野菜 大根の中華煮 のり佃煮		828 39.4 315 2.5		やしおます 豚肉	牛乳 のり わかめ	人参	きゃべつ コーン 大根 生姜 にんにく	米 麦 こんにゃく 砂糖	サラダ油 ごま油	
10 (木)	秋の香りのミートソーススパゲティ ブロッコリーのサラダ 豆乳プリンタルト		841 31.1 385 2.6		豚肉 牛肉 豆乳	牛乳 粉チーズ	人参 トマト ブロッコリー	玉ねぎ えのきだけ マッシュルーム エリンギ 生姜 キャベツ にんにく	スパゲティ 米粉 砂糖	オリーブオイル マーガリン サラダ油	
11 (金)	麦入りご飯 白身魚のチリソースがけ ナムル ひじきと卵のスープ 韓国のり		821 31.8 387 2.8		オキヒラス 豆腐 鶏卵 ベーコン	牛乳 ひじき のり	人参 小松菜 ほうれん草	ねぎ きゃべつ にんにく 生姜	米 麦 砂糖 でん粉	サラダ油 ごま油 ごま	
14 (月)	麦入りご飯 スタミナ焼き からしあえ 油揚げと玉ねぎの味噌汁 小魚		835 35.2 400 3.1		豚肉 かつおぶし みそ 油揚げ	牛乳 わかめ かたくちいわし	人参 ピーマン 小松菜	もやし 玉ねぎ 生姜 にんにく	米 麦 砂糖 春雨	サラダ油 ごま	
15 (火)	コッパパン はちみつ さつまいものシチュー ゆで野菜サラダ みかん		854 30.9 460 2.8		豚肉	牛乳 生クリーム チーズ 脱脂粉乳	人参 ほうれん草 パセリ	玉ねぎ キャベツ コーン みかん	宇都宮市産小麦パン さつまいも 小麦粉 はちみつ	サラダ油 マーガリン	
16 (水)	麦入りご飯 鶏肉と大豆のみそ炒め けんちん汁 手作りぶりかけ		893 36.6 384 2.5		鶏肉 豆腐 みそ 大豆 かつおぶし	牛乳 のり ちりめんじゃこ	人参 小松菜 ピーマン	たけのこ しいたけ ごぼう 大根	米 麦 砂糖 でん粉 里芋 こんにゃく	サラダ油 ごま	
17 (木)	麦入りご飯 さばの紅葉漬焼き もやしとにらのごまあえ 田舎汁 ヨーグルト		898 37.1 420 2.5		さば 鶏肉 みそ かつおぶし	牛乳 ヨーグルト	人参 にら 小松菜	玉ねぎ もやし かன்பょう ごぼう	米 麦 じゃがいも こんにゃく 砂糖	ごま ごま油	
18 (金)	麦入りご飯 ひき肉と豆のカレー ゆで野菜サラダ りんご		916 33.3 381 1.8		豚肉 牛肉 レンズ豆 大豆	牛乳 脱脂粉乳 ヨーグルト 粉チーズ	人参 トマト ほうれん草	キャベツ 玉ねぎ コーン ニンニク りんご	米 麦 小麦粉	サラダ油 ごま油 ごま	
21 (月)	麦入りご飯 鶏肉の味噌チーズ焼き さっぱりあえ いものこ汁		842 33.7 447 2.6		鶏肉 豆腐 かつおぶし みそ	牛乳 チーズ のり	人参 小松菜 パセリ	きゃべつ ねぎ レモン	米 麦 こんにゃく 里芋	サラダ油	
22 (火)	ピザトースト 野菜スープ ナタデココ入りフルーツヨーグルト		841 31.8 583 3.5		ロースハム ベーコン	牛乳 チーズ ヨーグルト	人参 小松菜 ピーマン	キャベツ 玉ねぎ マッシュルーム みかん じゃがいも 人参 じゃがいも もやし	宇都宮市産小麦パン 砂糖		
24 (木)	第2回豊郷なかよし弁当の日 自分でお弁当を作ってみましょう。牛乳は出ます。										
25 (金)	宮っこランチ・秋【船頭鍋ランチ】 麦入りご飯 モロのから揚げ 切干大根のポン酢あえ 船頭鍋 和梨ゼリー		865 34.9 330 2.6		モロ 鮭 豆腐 みそ 油揚げ かつおぶし	牛乳 のり	人参 ほうれん草	大根 白菜 ねぎ ごぼう 干しいたけ 生姜 切干大根	米 麦 でん粉 小麦粉 砂糖 里芋	サラダ油 ごま ごま油	
28 (月)	麦入りご飯 焼き魚(ほっけ) ごまあえ どさんこ汁 いちごヨーグルト		815 33.7 399 2.7		ほっけ 豚肉 みそ かつおぶし	牛乳 わかめ ヨーグルト	人参 ほうれん草	もやし ねぎ キャベツ にんにく コーン いちご	米 麦 じゃがいも 砂糖	サラダ油 ごま バター	
29 (火)	麦入りご飯 肉団子の照り焼き 野菜の味噌炒め 豆腐の中華スープ		848 31.7 384 2.3		牛肉 豆腐 豚肉 鶏肉 大豆	牛乳 わかめ	人参 ピーマン 小松菜	きゃべつ ねぎ 玉ねぎ にんにく えのき 干しいたけ	米 麦 砂糖 でん粉	サラダ油	
★今年度2回目の豊郷なかよしメニューです。豊郷地域学校園の4校が同じ日に実施しています。今回の豊郷地区の食材は、米・人参・ねぎ・大根・白菜・里芋・梨(にっこり)です！味わっていただきますよ。											
30 (水)	麦入りご飯 鶏肉の漬込み焼き いそべあえ 豊郷野菜のきのこけんちん にっこり梨		867 29.4 351 3		鶏肉 豆腐 みそ	牛乳	人参 ほうれん草	ねぎ 大根 白菜 まいたけ えのき しめじ にっこり梨	米 麦 こんにゃく 砂糖	サラダ油 ごま	
中学生の1食分の 所要栄養量基準	エネルギー-kcal	たんぱく質g	脂質g	カルシウムmg	鉄分mg	ビタミンAμRE	ビタミンB1mg	ビタミンB2mg	ビタミンCmg	食物繊維g	食塩g
	830	27~41.5	18.4~27.6	450	4.5	300	0.5	0.6	35	7.0以上	2.5
11月の 平均栄養摂取量	854	33.6	25.2	405	3.7	363	0.77	0.67	41	6.7	2.7

材料の都合で献立が変更になる場合があります。





令和4年度

11月給食献立予定表

給食回数19回

※学校給食では積極的に地産地消に取り組んでいます。宇都宮市豊郷地区産の食材は**太字**に、県内産の食材には **網掛け** をしています。

ご飯	14回	パン	3回	麺	1回
米粉パン	1回	宇都宮市産小麦パン	3回		

宇都宮市立豊郷中学校

日付	献立名	主な材料						
		カロリーkcal	1群	2群	3群	4群	5群	6群
		たんぱく質g	魚・肉・卵	牛乳・小魚	緑黄色野菜	その他の野菜	穀類 芋類	油脂
		カルシウムmg	豆・豆製品	海藻・乳製品		果物	砂糖	
塩分g								