令和8年度

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。

給食回数１９回

ご飯　１６回	パン　３回	麺　０回
米粉パン １回	宇都宮市産小麦パン　２回	

宇都宮市立豊郷中学校

日付	献立名	カロリーkcal / たんぱく質g / 脂質 g / 塩分 g	1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・小魚 海藻・乳製品	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物・きのこ	5群 穀類 芋類 砂糖	6群 油脂
2（月）	麦入りごはん　ふりかけ　ちくわの二色揚げ だいこんおろし　高野豆腐の煮物	834 32.8 23.4 2.6	ちくわ ぶた肉 高野豆腐 かつおぶし	牛乳 あおさのり ひじき	にんじん さやいんげん	だいこん しいたけ ごぼう	**米** 麦　小麦粉 こんにゃく さとう	サラダ油 ごま
3（火）	文化の日							
4（水）	麦入りごはん　しまほっけ文化干し ごまあえ　どさんこ汁　ふじりんごゼリー	777 31.8 18.2 2.8	シマホッケ ぶた肉 みそ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	キャベツ もやし　ねぎ とうもろこし にんにく　りんご	**米** 麦 じゃがいも さとう	ごま マーガリン
5（木）	麦入りごはん　チンジャオロースー 中華スープ	751 34.8 19.6 2.6	ぶた肉 卵 ハム	牛乳	ピーマン にんじん チンゲンサイ	にんにく　生姜 たけのこ しいたけ **はくさい**	**米** 麦 さとう　でんぷん	サラダ油 ごま油
6（金）	麦入りごはん　ハヤシライス ゆで野菜サラダ　チーズ	834 30.6 25.4 2.7	ぶた肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト　パセリ こまつな	たまねぎ マッシュルーム キャベツ とうもろこし	**米** 麦 米粉	サラダ油 マーガリン ドレッシング
9（月）	麦入りごはん　栃木県産豚肉のコロッケ もやしとにらのごまあえ ほうれん草のみそ汁	821 28.1 24.0 2.8	ぶた肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	にら にんじん ほうれんそう	たまねぎ もやし	**米** 麦 パン粉 さとう	サラダ油 ごま
10（火）	ピザトースト　野菜スープ フルーツヨーグルト	805 32.7 25.0 3.3	ハム ぶた肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	ピーマン トマト にんじん こまつな	たまねぎ　マッシュルーム キャベツ　もやし みかん　黄桃　白桃 パイナップル	食パン さとう	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3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、ねぎ、はくさい、にんじん、さといもの予定です。味わっていただきましょう。							
11（水）	麦入りごはん　スタミナ焼き（みそ味） 小松菜と白菜のおひたし　野菜の中華煮	777 35.8 18.7 2.4	ぶた肉 みそ とり肉	牛乳	**にんじん** こまつな	**ねぎ** にんにく　生姜 **はくさい** だいこん	**米** 麦　さとう **さといも** こんにゃく	サラダ油 ごま油
12（木）	麦入りごはん　ミートボールカレー ゆで野菜サラダ　ミニフィッシュ	784 26.1 18.5 2.4	とり肉 ぶた肉	牛乳 かたくちいわし	にんじん グリンピース トマト こまつな	たまねぎ にんにく キャベツ もやし	**米** 麦 じゃがいも	サラダ油 ドレッシング ごま
13（金）	麦入りごはん　さんまのみぞれ煮 おひたし　五目きんぴら	776 26.3 23.1 2.3	さんま さつまあげ	牛乳	ほうれんそう にんじん	キャベツ ごぼう だいこん	**米** 麦 さとう こんにゃく	ごま サラダ油
16（月）	宮っこランチ【 しいたけ 】　地産地消週間 ごはん　とり肉と大豆のみそ炒め けんちん汁	821 34.3 23.6 2.1	とり肉 大豆 みそ とうふ	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	しいたけ たけのこ ごぼう だいこん	**米** でんぷん　さとう **さといも** こんにゃく	サラダ油
17（火）	米粉パン　はちみつ　チリコンカン ゆで野菜サラダ	763 36.4 30..9 2.7	大豆 ぶた肉 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 枝豆　キャベツ **カリフラワー**	米粉パン はちみつ	サラダ油 ごまドレッシング
18（水）	ごはん　にしん塩こうじ焼き おひたし　いなか汁	760 35.5 15.3 2.5	にしん とり肉	牛乳	こまつな にんじん	**はくさい** かんぴょう ごぼう **ねぎ**	**米** **さつまいも** こんにゃく	ごま サラダ油
19（木）	ごはん　豚肉と野菜の味噌炒め 卵とわかめのスープ　栃木県産ヨーグルト	814 32.1 22.5 2.6	ぶた肉 卵	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん ピーマン	**キャベツ** **ねぎ** しいたけ たまねぎ	**米** でんぷん さとう	サラダ油
20（金）	ぎょうざめし　とちまるくん厚焼き卵 吉野汁	749 30.5 23.2 2.7	ぶた肉 卵 とり肉 油揚げ	牛乳	にら にんじん	かんぴょう しいたけ だいこん **ねぎ**	**米** さとう **さといも** でんぷん	サラダ油
23（月）	勤労感謝の日							
24（火）	食事マナー標語受賞クラス（2－1）リクエストデザート はちみつパン　さつまいもシチュー ゆで野菜サラダ　豆乳プリンタルト	866 29.8 29.6 2.6	ぶた肉 豆乳	牛乳 チーズ	にんじん パセリ ほうれんそう	たまねぎ キャベツ もやし とうもろこし	はちみつパン **さつまいも** 米粉 さとう	マーガリン サラダ油 ドレッシング
25（水）	麦入りごはん　カラフトシシャモフライ ごまあえ　みそ汁　味付のり	780 27.6 22.9 2.7	厚揚げ みそ	牛乳 カラフトシシャモ わかめ のり	こまつな にんじん	もやし **だいこん** **ねぎ**	**米** 麦 パン粉 さとう	サラダ油 ごま
26（木）	食事マナー標語受賞クラス（2－4）リクエスト給食 麦入りごはん　豚の生姜焼き 春雨サラダ　みそ汁　豆乳アイス（バニラ）	881 34.8 20.8 2.7	ぶた肉 油揚げ みそ 豆乳	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ もやし キャベツ	**米** 麦　はるさめ じゃがいも さとう	サラダ油 ドレッシング
27（金）	麦入りごはん　鶏肉のみそチーズ焼き からしあえ　いものこ汁	867 35.4 29.9 2.7	とり肉 みそ とうふ	牛乳 チーズ	パセリ こまつな にんじん	もやし **ねぎ** **はくさい**	**米** 麦 さといも こんにゃく	ドレッシング ごま
30（月）	麦入りごはん　鶏のから揚げ いそべあえ　なめこのみそ汁	851 33.0 30.2 2.4	とり肉 とうふ 油揚げ みそ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん	しょうが キャベツ なめこ **ねぎ**	**米** 麦　でんぷん 米粉	サラダ油

	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B1m g	ビタミンB2m g	ビタミンCm g	食物繊維 g	食塩 g
中学生の１食分の所要栄養量基準	830	27～41.5	18.4～27.6	450	4.5	300	0.50	0.60	35	7.0以上	2.5
１１月の平均栄養摂取量	805	33.2	23.1	395	4.3	340	0.80	0.60	35	5.5	2.6

※材料の都合で献立が変更になる場合があります。

◎16日から一週間は「地産地消週間」です。地元豊郷産や宇都宮市産、栃木県産の食材を多く使った給食です。
◎6月の食育月間に、全生徒が食事マナーに関する標語を作り、クラス代表の標語を選び、その中から給食委員会で「最優秀賞」1点、「優秀賞」2点を選びました。
2年4組の標語が最優秀賞に選ばれ、1食分のリクエスト献立を作成し、2年1組と3年6組の標語が優秀賞に選ばれ、デザートをリクエストしました。3年6組のリクエストは12月に実施します。
標語については、給食だよりに掲載します。
★今月の宮っ子ランチは、16日（月）に実施します。テーマは「しいたけ」です。