

# October 10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 15回	パン 3回	おにぎり1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	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・きのこ	穀類 芋類 砂糖	油脂			
1 (水)	セルフきのご飯(麦なしごはん) 野菜入り卵焼き もやしとにらのあえもの	791 28.0 27.6 2.0	とり肉 油揚げ 卵 ぶた肉	牛乳 こんぶ	にんじん さやいんげん ほうれんそう にら	まいたけ たまごだけ しめじ もやし	米 こんにゃく さとう	サラダ油 ごま			
2 (木)	麦入りご飯 さばみそ煮 おひたし 吉野汁	786 30.2 23.5 2.2	さば みそ とり肉	牛乳	ほうれんそう にんじん こまつな	キャベツ もやし だいこん	米 麦 さとう さといも	サラダ油			
3 (金)	麦入りご飯 ブルコギ風炒め チンゲンサイと豆腐のかきたまスープ	781 30.9 23.5 2.5	ぶた肉 とうふ 卵	牛乳 わかめ	にんじん にら チンゲンサイ	にんにく 生姜 たまねぎ もやし しめじ えのきたけ	米 麦 さとう	サラダ油 ごま油 ごま			
6 (月)	<b>十五夜献立</b> 栗おこわ ごま塩 ウサギさんハンバーグ さっぱりあえ みそけんちん汁 お月見ゼリー	802 29.2 19.3 2.9	とり肉 ぶた肉 とうふ みそ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん こまつな	たまねぎ だいこん キャベツ ごぼう	<b>うるち米 もち米</b> くり さといも こんにゃく	ごま サラダ油			
7 (火)	米粉パン スパゲティナポリタン オムレツ ゆで野菜サラダ	771 31.4 28.2 3.0	ぶた肉 卵	牛乳 チーズ こんぶ	にんじん ピーマン トマト こまつな	たまねぎ マッシュルーム キャベツ	米粉パン スパゲティ	オリーブオイル ドレッシング			
8 (水)	麦入りご飯 とり肉のつけこみ焼き からしあえ まろやかみそ汁	801 34.5 24.3 2.5	とり肉 油揚げ とうふ 豆乳 みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん こまつな	ねぎ キャベツ だいこん ごぼう ねぎ	米 麦 さとう こんにゃく	ごま			
9 (木)	<b>豊郷なかよし弁当【おにぎりの日】</b> 白身魚フライ ソース おひたし 里芋の中華煮	445 22.0 20.0 2.1	すけそうだら ぶた肉	牛乳	こまつな にんじん	キャベツ もやし にんにく 生姜	米 麦 小麦粉 さといも こんにゃく	サラダ油 ごま油			
10 (金)	<b>★目の愛護デーメニュー★豊郷地域学校園統一献立です。ビタミンA・カロテン・アントシアニン豊富な食材を使用しています。味わっていただきますよ。</b> キャロットライス キーマカレー ゆで野菜サラダ ブルーベリーゼリー	810 29.2 24.8 2.9	ぶた肉 とり肉 大豆	牛乳	にんじん パセリ トマト ほうれんそう	たまねぎ セロリ にんにく 生姜 キャベツ とうもろこし	米 さとう	マーガリン ドレッシング			
<b>10/14 (火)・15 (水) 学期間休業日</b>											
16 (木)	<b>食育標語最優秀作品クラス(3-5)のリクエスト給食</b> 麦なしごはん ユーリンチー 海藻入りサラダ みそ汁(ねぎ入り) お米のムース	934 33.1 34.0 2.8	とり肉 生揚げ みそ 卵成分	牛乳 こんぶ 乳成分	にんじん ねぎ	生姜 にんにく ねぎ キャベツ きゅうり だいこん とうもろこし	米 でんぶん さとう	サラダ油 ごま油 ドレッシング			
17 (金)	麦入りごはん ハンバーグ洋風きのごソース 小松菜のみそ汁 ラフランスゼリー	816 30.8 23.0 1.9	とり肉 ぶた肉 油揚げ みそ 豆腐	牛乳	トマト こまつな	たまねぎ しめじ えのきたけ 洋梨果汁	米 麦 さとう	サラダ油			
20 (月)	麦入りごはん あじの南蛮漬け いそべあえ 豚肉と切干大根の炒め物	835 32.1 24.9 2.5	あじ ぶた肉	牛乳 のり	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ にんにく 生姜 切干だいこん キャベツ	米 麦 でんぶん さとう	サラダ油			
21 (火)	ココア揚げパン トマトミートオムレツ こぶきいものり風味 はくさいスープ	876 28.6 32.4 3.1	卵 とり肉 ぶた肉	牛乳 あおのり	トマト こまつな にんじん	たまねぎ しいたけ たけのこ はくさい	コッペパン さとう <b>じゃがいも</b> はるさめ	サラダ油 ごま油			
22 (水)	<b>地域学校園なかよし給食【豊郷中の献立】</b> さといもごはん 春巻 豊郷野菜の豚汁 梨	872 25.7 29.2 2.2	ぶた肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ だいこん ごぼう <b>ねぎ なし</b>	米 さといも <b>さつまいも</b>	サラダ油			
23 (木)	麦なしごはん ポークカレー こんにゃくサラダ 栃木県産ヨーグルト	860 26.0 23.0 2.5	ぶた肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん グリーンピース トマト	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	米 <b>じゃがいも</b>	サラダ油 ドレッシング			
<b>10/24 (金) 文化祭・お弁当持参でお願いします。</b>											
27 (月)	<b>宮っ子ランチ(秋)</b> 麦なしごはん モロのから揚げ 切干大根のポン酢あえ 鬼怒の船頭鍋	853 32.1 24.8 2.3	モロ さけ 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん	だいこん はくさい <b>ねぎ</b> ごぼう	米 さといも 米粉	サラダ油 ごま油			
28 (火)	コッペパン りんごジャム さわらのチーズ焼き カレースープ ゆで野菜サラダ	886 41.3 30.9 2.9	さわら レンズ豆 ぶた肉	牛乳 チーズ	にんじん ほうれんそう ブロッコリー	たまねぎ とうもろこし りんご	パン ジャム マカロニ じゃがいも	サラダ油 ドレッシング			
29 (水)	麦入りごはん 納豆 小松菜の煮びたし じゃがいものそぼろ煮	791 29.3 19.7 1.7	納豆 油揚げ ぶた肉	牛乳 ちりめんじゃこ	こまつな にんじん グリーンピース	しめじ	米 麦 じゃがいも さとう	サラダ油			
30 (木)	麦入りごはん 豚肉のみそづけ焼き かんぴょうごま酢あえ 大根とこんにゃくの炒め煮	760 33.0 17.3 2.3	ぶた肉 みそ とり肉	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ かんぴょう キャベツ 大根 とうもろこし	米 麦 さとう	サラダ油 ごま			
31 (金)	麦なしごはん マーボー豆腐 はるさめサラダ 青森県産りんごゼリー	795 27.5 19.5 2.2	豆腐 ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん にら	キャベツ もやし たまねぎ しいたけ <b>ねぎ</b> たけのこ りんご	米 はるさめ でんぶん さとう ゼリー	ドレッシング サラダ油			
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	18.4~27.8	450	4.5	300	0.50	0.60	35	7.0以上	2.5
10月の 平均栄養摂取量	823	30.6	24.7	397	5.4	352	0.70	0.61	41	6.2	2.4

10月の平均栄養摂取量は、おにぎりの日に給食と同量のごはんを持ってきた場合として計算しています。

※材料の都合で献立が変更になる場合があります。

◎9月2日に、給食食材(豊郷地区産じゃがいも)の放射性物質検査を実施しました。結果は、放射性セシウム・放射性ヨウ素ともに定量下限値未満でしたので、お知らせいたします。