令和5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　14回	パン　2回	麺　1回
米粉パン 2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	5群 穀類 芋類 砂糖	6群 油脂
豊郷地域学校園　おはなし給食『精霊の守り人』＊バルサとチャグムが追手から逃げる前に食べたのが「ノギ屋の鶏飯」。そしてバルサの幼馴染・タンダが作った「タンダの山菜汁」です。								
1（水）	ご飯　***ノギ屋の鶏飯*** おひたし　***タンダの山菜汁***　オレンジ	835 34.8 23.4 2.3	鶏肉 豚肉 赤味噌 かつお節	 牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ　りんご　山菜 しめじ　まいたけ　生姜 干ししいたけ　ごぼう ねぎ　もやし	**米** 砂糖 でん粉	ごま油 サラダ油
2（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 28.1 2.6	豚肉 牛肉 豆乳	牛乳	人参 トマト ブロッコリー	玉ねぎ　えのきたけ マッシュルーム たもぎたけ　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
6（月）	発芽玄米入りご飯　五目厚焼き卵 ゆで野菜　大根の中華煮　のり佃煮	817 30 21.1 2.8	鶏卵 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**　発芽玄米 里芋 こんにゃく 砂糖	サラダ油 ごま油
7（火）	コッペパン　ブルーベリージャム　ゆで野菜 さつまいものシチュー　セノビーゼリー	861 30.7 25.5 2.9	豚肉	牛乳 生クリーム 粉チーズ 脱脂粉乳	人参 ほうれん草 パセリ	玉ねぎ キャベツ コーン もやし	宇都宮市産小麦パン さつまいも 米粉 砂糖	サラダ油 マーガリン
★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・大根・白菜・里芋・ねぎ・梨です！味わっていただきましょう。								
8（水）	麦入りご飯　ししゃもフライ　さっぱりあえ 豊郷野菜の里芋とん汁　梨	834 29.8 22 2.2	ししゃも 豚肉 豆腐　かつお節 みそ	牛乳 のり	**人参** 小松菜 ほうれん草	きゃべつ **白菜　大根** **ねぎ　梨** ごぼう	**米**　麦 **里芋** 小麦粉 パン粉	サラダ油
9（木）	麦入りご飯　豚肉と野菜の味噌炒め 卵とわかめのスープ　ヨーグルト	816 33.4 21.4 2.9	豚肉 鶏卵 みそ ベーコン	牛乳 わかめ ヨーグルト	人参 ピーマン	きゃべつ 玉ねぎ 生姜 干ししいたけ	**米**　麦 砂糖 でん粉	サラダ油
10（金）	麦入りご飯　餃子ロール チャーシャン豆腐　坦々春雨スープ	865 30.2 25.7 2.5	生あげ 豚肉 みそ	牛乳	人参 にら チンゲン菜	玉ねぎ　生姜 干ししいたけ　ねぎ えのきたけ　しめじ **白菜**	**米**　麦 小麦粉 でん粉 春雨	サラダ油
13（月）	発芽玄米入りご飯　スタミナ焼き からしあえ　油揚げと玉ねぎの味噌汁　小魚	843 35.3 24.6 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**　発芽玄米 砂糖 春雨	サラダ油 ごま
14（火）	米粉パン　はちみつ　チリコンカン ゆで野菜サラダ　みかん	807 35.5 29.6 2.7	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　みかん	米粉パン 砂糖 はちみつ	サラダ油 ごま
15（水）	麦入りご飯　鶏肉と野菜の炒め物 けんちん汁　手作りふりかけ	893 36.6 29.1 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
16（木）	麦入りご飯　あじの紅葉漬焼き もやしとにらのごまあえ　田舎汁　ヨーグルト	898 37.1 26 2.5	あじ 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 かんぴょう ごぼう	**米**　麦 じゃがいも こんにゃく 砂糖	ごま ごま油
17（金）	麦入りご飯　ひき肉と豆のカレー ゆで野菜サラダ　にっこり梨	911 33.3 24.5 2.3	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 にっこり梨	**米**　麦 でん粉	サラダ油 ごま油 ごま
図書委員会・給食委員会のコラボイベントによるリクエスト給食　【3年5組　から揚げ】								
20（月）	発芽玄米入りご飯　***鶏肉のから揚げ*** いそべあえ　なめこ汁	817 36.8 22.7 2.5	鶏肉 豆腐 かつおぶし みそ　油揚げ	牛乳 のり	人参 ほうれん草 パセリ	生姜 きゃべつ ねぎ　なめこ	**米** 発芽玄米 でん粉	サラダ油
21（火）	第2回　豊郷なかよし弁当の日　自分でお弁当を作ってきましょう。牛乳は出ます。							
22（水）	発芽玄米入りご飯　いわしおかか煮 おひたし　いなか汁　りんご	875 31.9 25.4 2.4	いわし 鶏肉 みそ かつおぶし	牛乳	**人参** **ほうれん草** **小松菜**	もやし キャベツ かんぴょう　ごぼう りんご	**米**　発芽玄米 **じゃがいも** 砂糖	サラダ油 ごま
24（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 鬼怒の船頭鍋（上り鍋）　和梨ゼリー	880 34.8 20.6 2.7	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
★「トマト給食」は児童生徒が、地域への理解を深め、郷土への愛情を育むことを目的としています。宇都宮市は、トマトの作付け面積が栃木県内1位です。宇都宮市産トマトを使用した給食（トマト給食）を、令和5年11月から、宇都宮市立全小・中学校において月1回以上実施します。11月のメニューは、小中学生によるトマト料理コンクール優秀賞の「おつかれサマー！トマたま丼」です。								
27（月）	ご飯　***おつかれサマー！トマたま丼*** ゆで野菜　具だくさん汁	852 37.8 21.3 3.3	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 干ししいたけ	**米**　麦 砂糖 でん粉	サラダ油
図書委員会・給食委員会のコラボイベントによるリクエスト給食　【3年2組　揚げパン　フルーツポンチ】								
28（火）	***揚げパン***　ゆで野菜サラダ ***フルーツポンチ***　型抜きチーズ	818 24.1 26.6 2.3		牛乳 チーズ	人参 ブロッコリー	にんじん　コーン キャベツ みかん　パイン もも	宇都宮市産小麦パン 砂糖	サラダ油
図書委員会・給食委員会のコラボイベントによるリクエスト給食　【2年2組　お米のムース】								
29（水）	発芽玄米入りご飯　焼き魚（ほっけ） ごまあえ　道産子汁　***お米のムース***	835 33.1 22.2 2.7	ほっけ 豚肉 みそ かつおぶし	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草	もやし キャベツ にんにく　コーン ねぎ	**米**　発芽玄米 じゃがいも 砂糖	サラダ油 ごま バター
図書委員会・給食委員会のコラボイベントによるリクエスト給食　【3年1組　味噌ラーメン　揚げぎょうざ】								
30（木）	いちご米粉パン　***野菜味噌ラーメン*** ***揚げぎょうざ（2こ）***　春雨サラダ	809 31.1 31.6 4	豚肉	牛乳	人参 にら	きゃべつ コーン ねぎ 干ししいたけ	米粉パン 中華麺 小麦粉 春雨	サラダ油 ごま ごま油

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	18.4～27.6	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	848	33	24.8	391	4.2	325	0.82	0.68	38	6.6	2.8

※材料の都合で献立が変更になる場合があります。

◎10月12日に、給食食材（豊郷地区納入会精米）の放射性物質自主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。
◎◎宮っ子ランチ（船頭鍋ランチ）～江戸時代に、鬼怒川が物資の運搬に重要な役割を果たしていたことを伝えるとともに、食材をおいしく食べるための先人の知恵を知ることのできる献立です。
☆彡　上り鍋は、流れに逆らって引き上げる体力を維持するために、腹持ちの良い小麦粉の生地を使い、みそ味に仕上げています。