



令和7年度

12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18回

ご飯	14回	パン	4回	麺	0回
米粉パン	0回	宇都宮市産産小麦パン	4回		

宇都宮市立豊郷中学校

日 付	献 立 名		カロリー・kcal	主 な 材 料								
			たんぱく質g	1群	2群	3群	4群	5群	6群			
			カルシウムmg	魚・肉・卵	牛乳・小魚	緑黄色野菜	その他の野菜	穀類 芋類				
			塩分g	豆・豆製品	海藻・乳製品		きのこ・果物	砂糖	油脂			
1 (月)	ご飯 ガパオライス 肉だんごスープ マンゴーアセロラゼリー		812 33.4 20.4 4.0	ふた肉 とり肉 大豆	牛乳	にんじん にら 赤ピーマン	たまねぎ ねぎ かんぴょう 白菜 たけのこ アセロラ マンゴー	米 はるさめ さとう		サラダ油		
2 (火)	キャラメル揚げパン ポークビーンズ ゆで野菜サラダ		869 31.6 28.9 3.4	ふた肉 大豆	牛乳 チーズ	にんじん グリーンピース トマト ブロッコリー	たまねぎ キャベツ とうもろこし	コッペパン さとう じゃがいも		サラダ油 フレンチドレッシング		
3 (水)	おはなし給食 麦入りご飯 鶏肉の香味焼き 竜宮城ふりかけ みそけんちん汁		814 35.4 24.3 2.4	とり肉 モロ とうふ みそ	牛乳	こまつな にんじん	にんにく 生姜 きくらげ ねぎ だいこん ごぼう	米 麦 さといも こんにゃく		ごま ごま油 サラダ油		
4 (木)	豊郷地域おべんとうの日				牛乳							
5 (金)	麦入りご飯 納豆 からしあえ 豚肉とだいこんの煮物		780 30.8 21.2 1.8	納豆 ふた肉	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	だいこん 生姜 キャベツ	米 麦 さといも さとう		サラダ油 ごま		
8 (月)	麦入りご飯 セルフそぼろ丼 かぶとじゃがいものあられ汁 みかん		819 35.3 21.2 2.4	たまご とり肉 油揚げ	牛乳	にんじん かぶの葉 こまつな	生姜 枝豆 かぶ えのきたけ みかん	米 麦 さとう じゃがいも		サラダ油		
9 (火)	コッペパン りんごジャム キャベツのスープ 揚げじゃがいものカレー炒め いちごゼリー		896 33.0 28.3 3.0	とり肉 ふた肉	牛乳	にんじん グリーンピース トマト こまつな	たまねぎ キャベツ りんご いちご	コッペパン さとう でんぶん		サラダ油		
10 (水)	★今年度3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、さつまいも、ほうれんそう、キャベツ、だいこん、にんじん、はくさい、ねぎです！味わっていただきます。											
10 (水)	さつまいもと塩こんぶご飯 ぎょうざロール ごまあえ 豊郷ごろごろ野菜汁		757 28.4 20.1 2.6	ふた肉 みそ	牛乳 塩こんぶ	ほうれんそう にんじん こまつな	キャベツ もやし 大根 白菜 ねぎ とうもろこし	米 さつまいも 小麦粉 さとう じゃがいも		サラダ油 ごま		
11 (木)	麦入りご飯 モロのねぎソースかけ ゆで野菜サラダ のっぺい汁		785 33.0 20.4 2.1	モロ とり肉	牛乳	パセリ にんじん こまつな	にんにく 生姜 りんご キャベツ 切干大根 大根 ごぼう ねぎ	米 麦 でんぶん さといも こんにゃく		サラダ油 ごま ドレッシング		
12 (金)	わかめご飯 照焼肉だんご はるさめサラダ 根菜のみそ汁		754 25.5 18.3 3.2	とり肉 ふた肉 大豆 生揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん にら こまつな	たまねぎ キャベツ だいこん ごぼう	米 はるさめ こんにゃく		ドレッシング		
15 (月)	麦入りご飯 揚げしゅうまい ナムル マーボー豆腐		810 30.3 24.6 1.7	ふた肉 とうふ 大豆 みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん にら	たまねぎ しいたけ もやし にんにく 生姜 たけのこ ねぎ	米 麦 小麦粉 さとう でんぶん		サラダ油 ごま ごま油		
16 (火)	宮子ランチ【しいたけ】 黒パン ソフトチーズ 白身魚マヨネーズ焼き はくさいスープ ネーブルオレンジ		795 36.1 24.4 3.4	たら ふた肉	牛乳 チーズ	こまつな にんじん	たまねぎ しいたけ マッシュルーム たけのこ はくさい ネーブルオレンジ	黒コッペパン はるさめ		ドレッシング ごま油		
17 (水)	ご飯 セルフひき肉と野菜のあんかけ丼 豆腐とわかめのみそ汁 お米のムース		864 33.8 24.4 2.6	ふた肉 とり肉 大豆 みそ とうふ 卵	牛乳 わかめ 乳製品	にんじん	たまねぎ ねぎ えのきたけ	米 でんぶん さとう		ごま油		
18 (木)	麦入りご飯 いわしのおかか煮 もやしとにらのごまあえ 豚汁		807 34.1 23.6 2.4	いわし かつおぶし とうふ ふた肉 みそ	牛乳	にら にんじん こまつな	もやし だいこん ごぼう	米 麦 さとう じゃがいも		ごま サラダ油		
19 (金)	ご飯 キーマカレー ゆで野菜サラダ とちあいかヨーグルト		871 33.7 24.4 2.2	ふた肉 とり肉 大豆	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト ブロッコリー	にんにく 生姜 たまねぎ キャベツ いちご とうもろこし	米 さとう		サラダ油 ドレッシング		
22 (月)	冬至 麦入りご飯 セルフとり天丼 塩こんぶあえ かぼちゃ入り豆乳みそ汁		863 33.1 27.9 2.7	とり肉 油揚げ 豆乳 みそ	牛乳 塩こんぶ	にんじん かぼちゃ こまつな	キャベツ はくさい だいこん ごぼう	米 麦 小麦粉 こんにゃく		サラダ油 ごま油		
23 (火)	デザート選択給食 アップルパン タンドリーチキン ミニサラダ 野菜スープ セレクトケーキ (チョコ・いちご)		873 33.8 30.5 2.8	とり肉	牛乳 ヨーグルト	ブロッコリー にんじん こまつな	りんご にんにく 生姜 カリフラワー ロマネスコ たまねぎ キャベツ もやし	コッペパン ケーキ		ごまドレッシング		
24 (水)	麦入りご飯 カラフトシヤモフライ ソース ゆで野菜サラダ 田舎汁		776 28.2 19.8 2.4	とり肉 とうふ みそ	牛乳 カラフトシヤモ	にんじん こまつな	キャベツ かんぴょう ごぼう ねぎ	米 麦 小麦粉 じゃがいも こんにゃく		サラダ油 ドレッシング		
25 (木)	キャロットライス モミの木ハンバーグ ほうれん草とコーンのソテー 洋風卵スープ		802 27.6 28.3 3.4	とり肉 ふた肉 チキンハム ベーコン たまご	牛乳	にんじん パセリ トマト こまつな ほうれんそう	たまねぎ とうもろこし セロリ	米 さとう でんぶん		マーガリン		
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	0.50	0.60	35	7.0以上	2.5
12月の 平均栄養摂取量		818	32.0	23.9	392	5.0	363	0.8	0.63	38	6.1	2.6

※材料の都合で献立が変更になる場合があります。

◎11月18日に給食食材(豊郷地域のねぎ)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。