



令和6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	15回	パン	4回	麺	0回
米粉パン	0回	宇都宮市産小麦パン	4回		

宇都宮市立豊郷中学校

日付	献立名	カロリー-kcal 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 (金)	麦入りご飯 たらのごまみそ焼き おひたし トックスープ	770 36.0 18.5 3.2	たら みそ 鶏肉 油揚げ	牛乳	ほうれんそう にんじん 小松菜	しょうが もやし だいこん	米 麦 さとう トック	ごま ごま油 サラダ油			
5 (火)	キャラメル揚げパン 具だくさんオムレツ ワンタンスープ	789 27.0 26.1 3.4	たまご ぶた肉 とり肉	牛乳	にんじん 小松菜 ほうれんそう	キャベツ もやし ねぎ たまねぎ	コッペパン さとう ワンタン じゃがいも	サラダ油			
6 (水)	麦入りご飯 スタミナ焼き からしあえ 小松菜と豆腐のみそ汁	805 33.8 23.4 2.7	ぶた肉 油揚げ とうふ みそ	牛乳	にんじん ピーマン ほうれんそう 小松菜	たまねぎ にんにく 生姜 もやし	米 麦 さとう はるさめ	サラダ油 ごま			
★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、さといも、だいこん、ねぎの予定です。味わっていただきますよ。											
7 (木)	麦入りご飯 とんかつ ボイルキャベツ 豊郷野菜ときのこ汁	759 25.8 21.7 2.0	ぶた肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん	キャベツ だいこん ねぎ はくさい えのき まいたけ しめじ	米 パン粉 さといも こんにゃく	サラダ油			
8 (金)	麦入りご飯 ちくわの二色揚げ 大根おろし 高野豆腐の煮物	851 31.5 24.8 2.5	ちくわ ぶた肉 高野豆腐	牛乳 青のり	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 米粉 こんにゃく さとう	サラダ油			
11 (月)	麦入りご飯 ひき肉のピビンパ丼 大根と油揚げのみそ汁	761 33.0 20.3 2.9	とり肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう	もやし だいこん ねぎ にんにく	米 さとう でんぶん	ごま油 ごま			
12 (火)	はちみつパン さつまいものシチュー ゆで野菜サラダ ヨーグルト	882 31.3 28.4 2.7	ぶた肉 たまご	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん ほうれんそう パセリ	たまねぎ キャベツ もやし	コッペパン はちみつ さつまいも 米粉	マーガリン ドレッシング			
13 (水)	ぎょうざめし 厚焼き卵 はるさめサラダ 地場産野菜のスープ	760 28.2 21.3 2.8	ぶた肉 たまご	牛乳	にんじん 小松菜 にんじん	かんぴょう しいたけ もやし はくさい だいこん ねぎ	米 さとう はるさめ	サラダ油 ドレッシング ごま油			
14 (木)	ご飯 いわしのカレー竜田揚げ もやしとにらのごまあえ 豚汁	827 31.7 24.2 2.4	いわし ぶた肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん にら	もやし だいこん ごぼう ねぎ	米 米粉 さといも さとう こんにゃく	サラダ油 ごま			
15 (金)	ご飯 豚肉と野菜のみそ炒め 卵とわかめのスープ 梨	800 28.3 23.4 2.5	ぶた肉 たまご	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜 ほうれんそう	はくさい たまねぎ なし	米 さとう でんぶん	サラダ油			
18 (月)	麦入りわかめご飯 ぎょうざロール からしあえ いものこ汁	765 25.0 20 2.9	ぶた肉 とり肉 とうふ 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にら にんじん ほうれんそう	キャベツ たまねぎ もやし はくさい だいこん ねぎ	米 小麦粉 さといも こんにゃく	サラダ油 ごま			
19 (火)	コッペパン チリコンカン ゆで野菜サラダ	796 35.3 27.2 3.1	大豆 ぶた肉	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 とうもろこし	コッペパン ごまドレッシング	サラダ油			
おはなし給食 『妖怪アパートの幽雅な日常』から「鶏のから揚げ」です。本の中ではチュリッポの形をしたから揚げが登場します。											
20 (水)	ご飯 鶏のから揚げ 磯辺和え 豆腐となめこのみそ汁	797 36.8 19.9 2.3	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	生姜 キャベツ なめこ たまねぎ ねぎ	米粉 でんぶん	サラダ油			
21 (木)	麦入りご飯 鶏肉と大豆のみそ炒め けんちん汁 ぶりかけ	861 32.6 27.2 2.4	とり肉 大豆 とうふ みそ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん 小松菜	しめじ ごぼう だいこん	米 麦 でんぶん さとう こんにゃく	サラダ油 ごま			
22 (金)	麦入りごはん さばのみそ焼き 白菜キムチ 大根の中華煮	788 32.1 21.7 2.3	さば みそ ぶた肉	牛乳	にんじん	生姜 にんにく はくさい だいこん	米 麦 さとう さといも こんにゃく	ごま油 ラー油 サラダ油			
25 (月)	麦入りご飯 トマトカレー ゆで野菜サラダ 小魚	817 26.3 21.1 2.3	ぶた肉 かたくちいわし	牛乳	にんじん トマト 小松菜	たまねぎ キャベツ とうもろこし 生姜 にんにく	米 麦 じゃがいも さといも	サラダ油 ドレッシング ごま			
給食委員会・図書委員会コラボ企画リクエスト											
26 (火)	はちみつパン おはさんのトマト料理 ゆで野菜サラダ チョコクレープ	774 33.7 21.1 2.5	とり肉	牛乳	トマト パプリカ ほうれんそう	たまねぎ なす かんぴょう キャベツ とうもろこし	コッペパン はちみつ チョコクレープ	オリーブオイル ドレッシング			
27 (水)	麦入りごはん イカメンチのチリソースがけ ナムル ひじきと卵のスープ	808 26.5 22.6 3.0	いか とうふ たまご ベーコン	牛乳 ひじき	トマト ほうれんそう にんじん 小松菜	生姜 にんにく ねぎ キャベツ	米 麦 さとう でんぶん	サラダ油 ごま油			
28 (木)	第2回 豊郷なかよし弁当の日 自分でお弁当を作ってください。牛乳は出ます。										
宮っころんち・秋【船頭鍋ランチ】											
29 (金)	麦入りごはん モロのから揚げ 切干大根のボン酢あえ 船頭鍋	844 31.0 24.5 2.1	モロ 鮭 とうふ 油揚げ みそ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん	切干だいこん はくさい ねぎ だいこん ごぼう	米 麦 でんぶん さといも 米粉麺	サラダ油 ごま ごま油			
中学生の1食分の 所要栄養基準	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
11月の 平均栄養摂取量	830	27~41.5	18.4~27.6	450	4.5	300	0.50	0.60	35	7.0以上	2.5
	802	30.7	23.0	356	3.1	319	0.80	0.62	26	4.9	2.6

※材料の都合で献立が変更になる場合があります。

◎10月17日に、給食食材(豊郷地区納入会じゃがいも)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。

◎◎26日のトマト料理は、夏休みに宇都宮市教育委員会が実施したトマト料理コンクール出品作品です。12月には優秀賞を受賞した生徒の作品(給食バージョン)を実施します。