



令和6年度

2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		主 な 材 料								
			カロリーkcal	1群		2群	3群	4群	5群	6群	
			たんぱく質g	魚・肉・卵	牛乳・小魚	緑黄色野菜	その他の野菜	穀類 芋類	油脂		
			カルシウムmg	豆・豆製品	海藻・乳製品	きのこ・果物	砂糖				
塩分g											
2 (月)	麦入りご飯 揚げしゅうまい3個 にらと春雨の炒め物 豆腐の中華スープ		818 29.5 23.0 2.4	ふた肉 とり肉 卵 なると 豆腐	牛乳 わかめ	にら にんじん	たまねぎ しいたけ 生姜 キャベツ ねぎ	米 麦 小麦粉 はるさめ	サラダ油 ごま油		
3 (火)	シュガートースト ミートボールのカレー煮 ゆで野菜サラダ		798 25.3 29.8 2.9	とり肉 ふた肉	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ 枝豆 キャベツ	食パン グラニュー糖 じゃがいも	マーガリン サラダ油 ドレッシング		
4 (水)	麦入りごはん セルフ二色丼 かぶとじゃがいものあられ汁 みかん		809 34.3 19.3 2.4	卵 とり肉 油揚げ	牛乳	にんじん かぶの葉 小松菜	枝豆 生姜 かぶ えのきたけ みかん	米 麦 じゃがいも でん粉	サラダ油		
5 (木)	麦入りごはん 豚肉と大根の煮物 ごまあえ 納豆		759 27.5 18.5 1.9	ふた肉 納豆	牛乳	にんじん グリンピース 小松菜 にんじん	だいこん ねぎ 生姜 キャベツ	米 麦 さといも さとう	サラダ油 ごま		
6 (金)	ご飯 厚焼き卵 いそべあえ 高野豆腐と野菜の炒め煮		778 31.4 22.2 2.3	卵 高野豆腐 ふた肉	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん グリンピース	もやし にんにく しめじ たまねぎ キャベツ	米 さとう	サラダ油		
9 (月)	麦入りごはん しまほっけ塩焼き おひたし 筑前煮		759 32.3 17.6 2.6	しまほっけ とり肉	牛乳	ほうれんそう にんじん さやいんげん	キャベツ もやし ごぼう しいたけ たけのこ れんこん	米 麦 さといも	サラダ油		
10 (火)	コッペパン セルフドライカレーサンド レタス 洋風卵スープ さつま芋と栗のタルト		859 34.4 29.5 3.0	ふた肉 大豆 ベーコン 豆乳 卵	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ にんにく レタス セロリ	コッペパン 米粉 でん粉 さつまいも 栗	サラダ油		
11 (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、米・大根・大根葉・ねぎ・白菜・里芋です！味わっていただきます。										
11 (水)	麦入りごはん メンチカツ ソース さっぱりあえ 豊郷野菜の里芋とん汁		822 29.3 22.7 2.2	ふた肉 とり肉 豆腐 みそ	牛乳 のり	小松菜 にんじん だいこん葉	もやし ごぼう キャベツ はくさい ねぎ だいこん	米 さといも 麦 小麦粉 パン粉	サラダ油		
12 (木)	ご飯 モロのごまみそ焼き 野菜のにんにくしょうゆあえ のっぺい汁		760 36.0 15.7 2.8	モロ みそ ふた肉 豆腐	牛乳	ほうれんそう にんじん	キャベツ にんにく だいこん ねぎ ごぼう	米 さとう でん粉 さといも こんにゃく	ごま ごま油		
13 (金)	麦入りご飯 カレー風味コロッケ おひたし 五目煮豆		841 25.5 23.2 2.4	牛肉 ふた肉 大豆 さつまあげ	牛乳 こんぶ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ はくさい ごぼう	米 小麦粉 麦 小麦粉 じゃがいも こんにゃく さとう	サラダ油		
16 (月)	豊郷中スペシャルトマト給食		818 32.2 25.6 2.2	ふた肉 大豆 さつま揚げ 油揚げ	牛乳 ひじき	トマト にんじん	生姜 キャベツ	米 麦 はちみつ でん粉 こんにゃく さとう	サラダ油		
17 (火)	はちみつパン ハンバーグ ほうれんそうときのこのソテー 野菜スープ 小魚		811 32.3 25.8 3.7	ふた肉 とり肉 ベーコン	牛乳 かたくちいわし	ほうれんそう にんじん だいこん葉	たまねぎ しめじ とうもろこし キャベツ セロリ だいこん	はちみつパン	マーガリン ごま		
18 (水)	ご飯 いわしのおかか煮 もやしとにらのおひたし 豚汁		821 34.2 23.5 2.4	かつおぶし ふた肉 豆腐 みそ	牛乳 いわし	にら にんじん 小松菜	もやし だいこん ごぼう	米 さとう さといも こんにゃく	ごま サラダ油		
19 (木)	麦入りご飯 チキンカレー ゆで野菜サラダ ヨーグルト		868 29.6 21.3 2.0	とり肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん グリンピース トマト ブロッコリー	たまねぎ にんにく キャベツ とうもろこし	米 麦 じゃがいも さとう	サラダ油 ごまドレッシング		
20 (金)	冬至メニュー(12/21(土) 冬至)		849 25.5 28.7 2.4	とり肉 油揚げ 豆乳 みそ	牛乳 塩昆布	かぼちゃ にんじん しゅんぎく 小松菜	たまねぎ キャベツ はくさい だいこん ごぼう	米 麦 小麦粉 さとう こんにゃく	サラダ油 ごま油		
23 (月)	麦入りご飯 鶏肉の香味焼き ゆで野菜サラダ みそけんちん汁		800 31.8 23.2 2.4	とり肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 キャベツ だいこん ごぼう	米 麦 こんにゃく さといも	ごま油 ドレッシング サラダ油		
24 (火)	トマト給食・デザート選択給食		865 34.8 30.8 3.1	とり肉 卵	牛乳 チーズ	トマト にんじん パセリ ブロッコリー	いちご しめじ たまねぎ キャベツ とうもろこし	コッペパン ジャム じゃがいも ケーキ	マーガリン ドレッシング		
25 (水)	麦入りごはん ハムカツ からしあえ どさんこ汁		862 27.5 23.6 3.2	ハム ふた肉 みそ	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん	キャベツ もやし とうもろこし ねぎ	米 小麦粉 麦 小麦粉 はるさめ じゃがいも	サラダ油 ごま 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	830 27~41.5 18.4~27.6 450 4.5	ビタミンAμRE 300	ビタミンB1mg 0.50	ビタミンB2mg 0.60	ビタミンCmg 35	食物繊維g 7.0以上	食塩g 2.5	
12月の 平均栄養摂取量			816 30.7 23.5 384 4.6	370	0.8	0.66	39	6.2	2.5		

※材料の都合で献立が変更になる場合があります。

©10月28日から11月1日までの5日間の調理済み給食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。