令和8年度

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。

給食回数１８回

ご飯　15回	パン　2回	おにぎり1回
米粉パン 1回	宇都宮市産小麦パン　1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 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・きのこ	5群 穀類 芋類 砂糖	6群 油脂
1（木）	麦入りわかめご飯　ポークしゅうまい さっぱりサラダ　ビルマ汁	784 29.0 19.0 3.1	ぶた肉	牛乳 わかめ	にんじん トマト さやいんげん	たまねぎ きゅうり もやし キャベツ　なす	米 麦　小麦粉 でんぷんめん じゃがいも	ごま入ドレッシング サラダ油
2（金）	麦入りご飯　ミンチカツ　ソース からしあえ　まろやかみそ汁	788 28.5 22.4 2.5	ぶた肉 とり肉 油揚げ　みそ 豆腐　豆乳	牛乳	こまつな にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ だいこん ごぼう　ねぎ	米 麦 パン粉 こんにゃく	サラダ油
5（月）	麦入りご飯　ハムカツ　ボイルキャベツ ソース　ひじきと大豆の炒り煮	837 28.5 23.5 2.5	ハム さつま揚げ 大豆 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん	キャベツ 枝豆	米 麦 パン粉　さとう こんにゃく	サラダ油
6（火）	米粉パン　白身魚照焼チーズ　カレースープ ゆで野菜サラダ　乳酸菌飲料ゼリー	794 39.7 26.4 2.7	ホキ 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	米粉パン マカロニ じゃがいも ゼリー	サラダ油 ドレッシング
7（水）	地域学校園なかよし給食【豊郷北小の献立】 さつまいもご飯　とり肉の香味焼き ナムル　豚汁	802 35.0 27.6 2.5	とり肉 ぶた肉 豆腐 みそ	牛乳	こまつな にんじん	キャベツ もやし　ごぼう だいこん ねぎ	**米　もち米** 麦 **さつまいも** さといも	ごま サラダ油
8（木）	豊郷なかよし弁当【おにぎりの日】 さばみそ煮　ごまあえ　吉野汁	831 29.8 22.7 2.3	さば みそ とり肉 豆乳	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 アセロラ果汁	持参のおにぎり さとう　でんぷん さといも ゼリー	ごま
	★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しょう。							
9（金）	キャロットライス　キーマカレー ほうれんそうサラダ　ブルーベリーゼリー	822 30.8 25.6 2.7	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 キャベツ とうもろこし ブルーベリー果汁	米 さとう	マーガリン ドレッシング
10/13（火）・14（水）	学期間休業日							
15（木）	麦入りごはん　春巻 はるさめサラダ　マーボー豆腐	877 29.8 27.7 2.7	ぶた肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん にら	たまねぎ　キャベツ もやし たけのこ しいたけ　ねぎ	**米** 麦　小麦粉 はるさめ さとう　でんぷん	サラダ油 ドレッシング ごま油
16（金）	麦入りごはん　とり肉のみそ漬け焼き ごま酢あえ　大根とこんにゃくの炒め煮	815 31.0 24.5 2.3	とり肉 みそ	牛乳	にんじん さやいんげん	かんぴょう キャベツ とうもろこし だいこん	米 麦 さとう こんにゃく	ごま サラダ油
19（月）	麦なしごはん　まいたけごはんの具 五目厚焼き卵　もやしとにらのごまあえ さつまいもと小魚	748 32.3 21.4 2.3	とり肉 油揚げ 卵	牛乳 もずく かたくちいわし	にんじん さやいんげん にら	まいたけ たもぎたけ たけのこ　椎茸 もやし	米 こんにゃく さとう　でんぷん さつまいも	サラダ油 ごま
20（火）	ココア揚げパン　トマトミートオムレツ こふきいも　はくさいスープ	891 29.2 31.0 3.1	卵 とり肉 ぶた肉	牛乳	トマト こまつな にんじん	たまねぎ たけのこ しいたけ はくさい	コッペパン さとう じゃがいも はるさめ	サラダ油 ごま油
21（水）	麦入りご飯　白身魚のみそチーズ焼き おひたし　里芋の中華煮	788 34.6 18.5 2.5	メルルーサ みそ ぶた肉	牛乳 チーズ	パセリ こまつな にんじん	キャベツ もやし にんにく しょうが	米 麦 さといも　さとう こんにゃく	ドレッシング サラダ油 ごま油
22（木）	麦入りご飯　ポークカレー　こんにゃくサラダ 元気ヨーグルト	853 28.2 21.5 2.3	ぶた肉	牛乳 こんぶ ヨーグルト	にんじん グリンピース トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもとこし	米 麦 じゃがいも こんにゃく	サラダ油 ドレッシング
23（金）	十三夜献立 栗おこわ　ごま塩　いか天ぷら さっぱりあえ　みそけんちん汁	750 25.2 15.4 2.4	いか とうふ みそ	牛乳 のり	こまつな にんじん	キャベツ だいこん ごぼう	**米　もち米** くり　小麦粉 こんにゃく さといも	サラダ油
26（月）	麦入りご飯　セルフビビンバ丼 韓国風みそ汁	766 35.7 21.0 2.9	ぶた肉 とうふ みそ	牛乳 くきわかめ	にんじん ほうれんそう	もやし にんにく ねぎ	米 麦 さとう	ごま油 ごま
10/27（火）	文化祭・お弁当持参でお願いします。							
28（水）	宮っ子ランチ（秋） 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	813 33.7 20.6 2.5	モロ さけ とうふ みそ　油揚げ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん	切干大根 はくさい ねぎ　ごぼう だいこん	米 麦　でんぷん さといも 米粉わんたん	ドレッシング サラダ油 ごま
29（木）	麦入りごはん　プルコギ風炒め物 チンゲンサイと豆腐のかきたまスープ	766 33.2 20.2 2.6	ぶた肉 とうふ 卵	牛乳 わかめ	にんじん にら チンゲンサイ	たまねぎ もやし しめじ えのきたけ	米 麦 さとう	ごま油 ごま
30（金）	麦入りご飯　ハンバーグ和風きのこソース ほうれんそうのみそ汁 セレクトかぼちゃデザート	868 31.2 25.0 2.6	とり肉 ぶた肉 生揚げ みそ	牛乳	しその葉 ほうれんそう かぼちゃ	だいこん しめじ えのきたけ まいたけ	米 麦 じゃがいも さとう	サラダ油

	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
中学生の１食分の所要栄養量基準	811830	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	811	31.4	22.9	403	5.0	337	0.75	0.59	36	5.9	2.5

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。