



令和5年度

December 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17回

ご飯 13回	パン 4回	麺 0回
米粉パン 1回	宇都宮市産産小麦パン 3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								油脂	
		たんぱく質g	2群									
		カルシウムmg	3群									
		塩分g	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	穀類 芋類 砂糖					
1 (金)	 麦入りご飯 セルフ2色丼 (炒り卵・鶏そぼろ) かぶとじゃがいものあられ汁 みかん		835 33.4 21.4 2.4	鶏肉 卵 油揚げ かつおぶし みそ	牛乳	人参 小松菜	かぶ しょうが 枝豆 えのき みかん ねぎ	米 麦 じゃがいも 砂糖 でんぷん		サラダ油		
4 (月)	 発芽玄米入りご飯 ハンバーグ ブロッコリーとコーンのソテー 洋風卵スープ		850 31.5 25.5 2.5	豚肉 ロースハム ベーコン 卵	牛乳	人参 ブロッコリー	たまねぎ セロリー コーン	米 発芽玄米 じゃがいも でん粉		サラダ油 マーガリン		
5 (火)	 米粉パン マーマレード 揚げじゃがいものカレー炒め 野菜スープ 豆乳パンナコッタ		852 33.2 30.1 2.5	ベーコン 豚肉 豆乳	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ 枝豆 キャベツ いちご	米粉パン じゃがいも でん粉 砂糖		サラダ油		
6 (水)	 発芽玄米入りご飯 焼き魚 すいとん かんぴょうのごま酢あえ ふりかけ		843 39.2 14.9 2.9	赤魚 鶏肉 かつお節	牛乳 ひじき	人参 小松菜	大根 ごぼう かんぴょう キャベツ コーン	米 発芽玄米 小麦粉 砂糖	ごま			
7 (木)	 麦入りご飯 シューマイ (2個) チーズ にらと春雨の炒め物 豆腐の中華スープ		857 34.4 25 2.9	豚肉 鶏肉 鶏卵 ロースハム 豆腐	牛乳 わかめ チーズ	人参 にら	キャベツ ねぎ しめじ 生姜	米 麦 小麦粉 春雨		サラダ油 ごま油		
8 (金)	 ビーフカレー (麦入りご飯) こんにゃくサラダ ヨーグルト		903 27.5 23.6 3.5	牛肉	牛乳 海草	人参	玉ねぎ キャベツ コーン ニンニク グリーンピース	米 麦 じゃがいも でん粉 こんにゃく 砂糖		サラダ油 ごま		
11 (月)	 発芽玄米入りご飯 鶏肉の香味焼き ゆで野菜 さつま芋の味噌けんちん		850 29.8 26.7 1.7	鶏肉 豆腐 油揚げ みそ かつお節	牛乳	人参 小松菜	キャベツ コーン ねぎ ごぼう 生姜 にんにく 大根	米 発芽玄米 さつま芋も こんにゃく		サラダ油		
12 (火)	 コッペパン ブルーベリージャム オムレツ ゆで野菜サラダ ミネストローネスープ		825 30 28.7 3.2	卵 ウィンナー 大豆	牛乳	人参 ブロッコリー	玉ねぎ セロリー キャベツ	宇都宮市産小麦パン じゃがいも 白高きび 砂糖		サラダ油		
★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・人参・ねぎ・大根・白菜・ほうれん草です！味わっていただきますよう。												
13 (水)	 麦入りご飯 鶏唐揚げのねぎソースかけ いそべ和え 豊郷野菜の具だくさん味噌汁		873 27.4 27.1 3.7	鶏肉 豆腐 みそ かつお節	牛乳 のり	人参 ほうれん草	大根 白菜 ねぎ きゃべつ えのき	米 麦 でん粉 砂糖		サラダ油 ごま油		
14 (木)	 発芽玄米入りご飯 いわしのおかか煮 もやしとにらのごまあえ 道産子汁 オレンジ		803 31 19 2.8	いわし 豚肉 みそ かつお節	牛乳 わかめ	人参 にら	きゃべつ コーン にんにく もやし ねぎ オレンジ	米 発芽玄米 じゃがいも 砂糖		サラダ油 バター ごま		
15 (金)	 【 トマト給食 】 麦入りご飯 もろフライ フレッシュトマトのソース かむかむ豚汁 アセロラゼリー		905 35.6 23.4 3	もろ 白みそ 豚肉 みそ 豆腐 かつお節	牛乳 くきわかめ	人参 宇都宮市産トマト	大根 玉ねぎ ごぼう ねぎ にんにく たけのこ 生姜	米 麦 小麦粉 パン粉 こんにゃく 砂糖		サラダ油 オリーブオイル		
18 (月)	 発芽玄米入りご飯 揚げぎょうざ (2個) ナムル マーボー豆腐		884 31.8 28.1 2.3	豚肉 豚肉 みそ 豆腐	牛乳	人参 ほうれん草 にら	もやし ねぎ 干しいたけ 生姜 玉ねぎ 竹の子 きゃべつ にんにく	米 発芽玄米 小麦粉 でん粉 砂糖		サラダ油 ごま油		
19 (火)	 ピザトースト ゆで野菜 ポテトスープ		818 33.4 28.3 3.8	ロースハム ベーコン	牛乳 チーズ	人参 ブロッコリー ピーマン パセリ	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ 枝豆 コーン	宇都宮市産小麦パン じゃがいも		サラダ油		
20 (水)	 麦入りご飯 豚肉と大根の煮物 青菜の和え物 納豆 りんご		850 32.2 22.2 1.9	納豆 豚肉	牛乳	人参 小松菜	大根 枝豆 生姜 ねぎ きゃべつ りんご	米 麦 里芋 砂糖		サラダ油 ごま		
21 (木)	 冬至メニュー(12/22(金) 冬至) 麦入りご飯 セルフ天丼 (いか・かぼちゃ) 塩こんぶあえ 豆乳入り味噌汁		853 32.1 24.1 2.8	いか 油揚げ みそ 豆乳 かつお節	牛乳 昆布	人参 かぼちゃ 小松菜	白菜 大根 ごぼう キャベツ	米 麦 小麦粉 こんにゃく 砂糖		サラダ油		
22 (金)	 クリスマスメニュー・デザート選択給食 ミルクロールパン タンドリーチキン ミニサラダ 野菜スープ デザート (チョコケ ーキ・いちごケーキ・いちごプリン)		837 36.1 24.4 3	鶏肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	人参 小松菜 ブロッコリー	玉ねぎ 生姜 キャベツ にんにく カリフラワー	宇都宮市産小麦パン 米粉 砂糖		サラダ油		
25 (月)	 ハヤシライス (発芽玄米入りご飯) ゆで野菜サラダ アセロラミルク		872 26.4 23.7 2.2	牛肉 豆乳	牛乳 わかめ	人参 パセリ	玉ねぎ マッシュルーム きゃべつ コーン	米 発芽玄米 米粉 砂糖		サラダ油 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	0.5	0.6	35	7.0以上	2.5
12月の 平均栄養摂取量		853	32.1	24.6	417	4.4	370	0.8	0.67	56	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。



冬休み中も規則正しい生活と体調管理の徹底を心がけましょう！！



◎11月16日に、給食食材(豊郷地区納入会にんじん)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。