



令和5年度

10月給食献立予定表

給食回数18回

※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。

ご飯	14回	パン	4回	麺	1回
米粉パン	1回	宇都宮市産小麦パン	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	たんぱく質g	脂質g	塩分g	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	穀類 芋類 砂糖	油脂				
2 (月)		発芽玄米入りご飯 ハンバーグ和風きのこソース さつま汁		820 32.7 21.2 2.4	豚肉 鶏肉 みそ 豆腐 かつお節	牛乳	人参 青しそ	大根 しめじ えのきたけ まいたけ ごぼう ねぎ	米 発芽玄米 砂糖 こんにゃく 里芋					
3 (火)		きなこ揚げパン オムレツ ゆで野菜サラダ 白菜スープ		848 30.6 35.3 3	鶏卵 豚肉 きな粉	牛乳	人参 ブロッコリー 小松菜	きゃべつ 干しいたけ たけのこ 白菜	宇都宮市産小麦パン 砂糖	サラダ油 ごま油				
4 (水)		セルフ五目ご飯 肉団子 (2個) もやしとにらの和え物		817 28.3 23 2.1	鶏肉 油揚げ 豚肉 大豆	牛乳	人参 にら	たけのこ えだまめ 干しいたけ ごぼう かんぴょう もやし たまねぎ にんにく	米 砂糖 こんにゃく	サラダ油				
★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すよう。											マーガリン サラダ油			
5 (木)		人参ライス キーマカレー ほうれん草入りサラダ ブルーベリーゼリー		857 27.6 29 3.3	牛ひき肉 豚ひき肉 大豆	牛乳	人参 パセリ ほうれん草 トマト	玉ねぎ きゃべつ にんにく セロリ しょうが コーン ブルーベリー	米 砂糖					
6 (金)		麦入りご飯 プルコギ風炒め物 チンゲン菜と豆腐のかきたまスープ 大豆小魚		836 33.4 25.1 2.6	牛肉 豆腐 卵 大豆	牛乳 わかめ 小魚	人参 にら チンゲン菜	玉ねぎ にんにく しいたけ もやし えのきたけ 生姜	米 砂糖 麦	ごま ごま油 				
10/10 (火) 11 (水) 学期間休業日														
12 (木)		ハッシュドポーク (発芽玄米入りご飯) ゆで野菜サラダ オレンジ		894 30.1 27.5 2.3	豚肉 ひよこ豆	牛乳	人参 小松菜 パセリ	玉ねぎ きゃべつ かんぴょう マッシュルーム オレンジ	米 発芽玄米 米粉	マーガリン ごま				
13 (金)		麦入りご飯 鶏肉の漬け込み焼き からしあえ まろやかみそ汁		821 28.4 24.2 2.4	鶏肉 油揚げ 豆腐 豆乳 みそ	牛乳	人参 ほうれん草	ごぼう もやし ねぎ キャベツ 大根	米 砂糖 麦 こんにゃく	ごま				
16 (月)		発芽玄米入りご飯 さば味噌煮 ごまあえ 吉野汁 アセロラゼリー		856 30 24.1 2.3	鶏肉 さば みそ かつおぶし	牛乳	人参 ほうれん草 小松菜	キャベツ 大根 もやし	米 発芽玄米 里芋 でん粉 砂糖	ごま				
17 (火)		セルフ焼きそばサンド にらまんじゅう ナムル お米のパバロア豆乳みかん		851 35.9 25.3 3.3	豚肉 いか 豆乳	牛乳 青のり	人参 ほうれん草 にら	玉ねぎ キャベツ もやし コーン	宇都宮市産小麦パン 薄力粉 宇都宮焼きそば 砂糖	サラダ油 ごま油				
18 (水)		麦入りご飯 白身魚チーズフライ おひたし 里芋の中華煮		892 35.9 23.2 2.2	ほき 豚肉 卵	牛乳 粉チーズ	人参 小松菜 パセリ	キャベツ 生姜 ニンニク もやし	米 麦 里芋 薄力粉 パン粉 こんにゃく 砂糖	サラダ油 ごま ごま油				
★栃木県牛乳普及協会から『栃木県産生乳仕立ヨーグルト』を無償提供していただいています。味わっていただきますよう。											サラダ油 ごま			
19 (木)		ポークカレー (麦入りご飯) こんにゃくサラダ 栃木県産ヨーグルト		853 26.4 20.5 2.9	豚肉 ヨーグルト 海藻	牛乳 ヨーグルト	人参	キャベツ 玉ねぎ にんにく グリーンピース コーン	米 麦 じゃがいも 砂糖 こんにゃく	サラダ油 ごま				
10/20 (金) 文化祭・お弁当の日														
23 (月)		※2年生宮っ子チャレンジのため給食はありません。 発芽玄米入りご飯 揚げぎょうざ(2個) ハンサンスウ マーボー豆腐		862 30 23.9 2.7	豚肉 豆腐 みそ	牛乳	人参 にら	キャベツ ねぎ もやし 干しいたけ たけのこ 玉ねぎ 生姜 ニンニク	米 発芽玄米 でん粉 砂糖 春雨 薄力粉	サラダ油 ごま油				
24 (火)		米粉パン とちおとめいちごジャム あじのチーズ焼き ゆで野菜サラダ カレースープ		830 38.7 29.3 2.9	あじ 豚肉 レンズ豆	牛乳 チーズ	人参 ほうれん草 ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ コーン とちおとめいちご	米粉パン 砂糖 白高きび じゃがいも	サラダ油				
25 (水)		麦入りご飯 豚肉の味噌漬け焼き ごま酢あえ 大根とこんにゃくの炒め物 グミ		865 31.4 26.3 2.4	豚肉 鶏ひき肉 みそ	牛乳	人参 ピーマン	キャベツ かんぴょう 大根 コーン 生姜	米 麦 こんにゃく 砂糖	サラダ油 ごま				
26 (木)		ご飯 いわしの生姜煮 ゆで野菜 田舎汁 ふりかけ		825 32.4 21.2 2.8	いわし 豆腐 鶏肉 かつおぶし みそ	牛乳 のり わかめ	人参 小松菜	キャベツ かんぴょう ごぼう 生姜 コーン	米 こんにゃく 砂糖 じゃがいも	サラダ油 ごま				
27 (金)		十三夜メニュー 栗おこわ ごま塩 いかの竜田揚げ さっぱりあえ 味噌けんちん		803 31.8 19.1 2.7	いか 豆腐 かつお節 みそ	牛乳 のり	人参 小松菜 ほうれん草	キャベツ 大根 ごぼう	米 もち米 栗 こんにゃく 里芋 でん粉	サラダ油				
30 (月)		発芽玄米入りご飯 ハムカツ ポイルキャベツ ひじきと大豆の炒り煮		867 31.3 25 2.3	ポークハム さつまあげ 卵 大豆 油揚げ	牛乳 ひじき	人参	キャベツ	米 薄力粉 パン粉 こんにゃく 発芽玄米	サラダ油				
31 (火)		ハロウィンメニュー はちみつパン かぼちゃのシチュー ゆで野菜サラダ パンプキンパバロア		861 31 27.4 2.9	鶏肉 	牛乳 生クリーム 粉チーズ	人参 かぼちゃ パセリ	玉ねぎ キャベツ もやし	宇都宮市産小麦パン はちみつ 砂糖 米粉	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	18.4~27.8	450	4.5	300	0.5	0.6	35	7.0以上	2.5
10月の 平均栄養摂取量				848	31.4	25	406	4.5	402	0.75	0.63	46	6.8	2.6

※材料の都合で献立が変更になる場合があります。

◎9月4日に、給食食材(豊郷地区納入会じゃがいも)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。



令和5年度

10月給食献立予定表

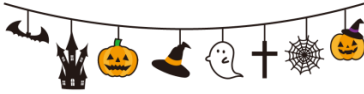
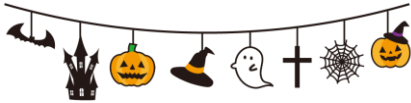
給食回数18回

※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。

ご飯	14回	パン	4回	麺	1回
米粉パン	1回	宇都宮市産小麦パン			3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					
		たんばく質g	1群	2群	3群	4群	5群	6群
		脂質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
		塩分g	豆・豆製品	海藻・乳製品		果物	砂糖	



目の愛護デーメニュー

目の愛護デーメニュー

