

令和6年度

給食回数19回



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。

ご飯	14回	パン	4回	麺	1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				主 な 材 料							
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		
					たんぱく質g 脂質g 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・きのこ	穀類 芋類 砂糖	油脂	
1 (火)		はちみつパン かぼちゃのシチュー ゆで野菜サラダ チーズ		820 32.7 21.2 2.4	とり肉 豆乳	牛乳 チーズ	人参 かぼちゃ パセリ	たまねぎ キャベツ もやし	はちみつパン 米粉	サラダ油 マーガリン ドレッシング		
2 (水)		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		848 30.6 35.3 3	とり肉 油揚げ みそ 豆腐 豆乳	牛乳	小松菜 人参	ねぎ キャベツ 大根 ごぼう	米 麦 砂糖 こんにゃく	ごま		
3 (木)		ご飯 ハヤシライス ゆで野菜サラダ		817 28.3 23 2.1	ぶた肉 レンズ豆	牛乳	トマト パセリ 人参 小松菜	たまねぎ マッシュルーム キャベツ	米 米粉	マーガリン ごまドレッシング		
4 (金)		麦入りご飯 ますのムニエル いそべあえ 豚肉と切干大根の炒め物		857 27.6 29 3.3	ます ぶた肉	牛乳 のり	人参 さやいんげん 小松菜	切干大根 にんにく キャベツ	米 麦 米粉 砂糖	サラダ油 マーガリン ごま		
7 (月)		麦入りご飯 ブルコギ風炒め物 チンゲン菜と豆腐のかきたまスープ		836 33.4 25.1 2.6	ぶた肉 豆腐 卵	牛乳 わかめ	人参 にら チンゲンサイ	にんにく 生姜 たまねぎ もやし しめじ えのきたけ	米 麦 砂糖	ごま ごま油		
8 (火)		ココア揚げパン ポテトのチーズ煮 白菜スープ		894 30.1 27.5 2.3	ぶた肉	牛乳 チーズ	パセリ 小松菜 人参	しいたけ たけのこ 白菜	コッペパン 砂糖 じゃがいも はるさめ	サラダ油 マーガリン ごま油		
9 (水)		★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。★										マーガリン ドレッシング
		にんじんライス キーマカレー ほうれん草のサラダ ブルーベリーゼリー		28.4 24.2 2.4	ぶた肉 大豆	牛乳	人参 パセリ トマト ほうれんそう	たまねぎ セロリ キャベツ とうもろこし	米 ブルーベリーゼリー			
10 (木)		豊郷なかよし弁当【おにぎりの日】 さば味噌煮 ごまあえ 吉野汁		413 22.5 23.1 2.0	さば みそ とり肉 油揚げ	牛乳	小松菜 人参	キャベツ もやし 大根 ねぎ	砂糖 里芋 でんぶん	ごま		
11 (金)		十三夜メニュー 栗赤飯 ごま塩 いか天ぷら 抹茶塩 さっぱりあえ みそけんちん汁		851 35.9 25.3 3.3	ささげ いか 豆腐 みそ	牛乳 のり	人参 小松菜	キャベツ 大根 ごぼう	米 もち米 栗 小麦粉 こんにゃく 里芋	ごま サラダ油		
10/15 (火) 16 (水) 学期間休業日												
17 (木)		給食委員会・図書委員会コラボ企画リクエスト アップルパン 鶏肉のケチャップあえ ゆで野菜サラダ フルーツポンチ		892 35.9 23.2 2.2	とり肉	牛乳	トマト ブロッコリー	りんご たまねぎ とうもろこし みかん パイン 黄桃	コッペパン でんぶん 砂糖 サイダー ゼリー	サラダ油 ドレッシング		
18 (金)		発芽玄米入りご飯 豚肉と野菜のうま煮 塩こんぶあえ		853 26.4 20.5 2.9	ぶた肉 高野豆腐	牛乳 塩昆布	人参 さやいんげん	たまねぎ ごぼう 生姜 キャベツ 大根	米 発芽玄米 じゃがいも 砂糖	サラダ油 ごま油		
21 (月)		麦入りご飯 納豆 ごま風味サラダ 豚汁		862 30 23.9 2.7	納豆 ぶた肉 豆腐 みそ	牛乳	人参 小松菜	もやし 大根 ごぼう ねぎ	米 麦 はるさめ 里芋	ごま ドレッシング サラダ油		
22 (火)		給食委員会・図書委員会コラボ企画リクエスト なす入りペンネアラビータ オムレツ ゆで野菜サラダ プリントルト		830 38.7 29.3 2.9	ぶた肉 大豆 卵 豆乳	牛乳	トマト 人参 ブロッコリー	たまねぎ なす にんにく キャベツ	パンネリガーテ 砂糖 米粉	オリーブオイル ドレッシング		
23 (水)		セルフきのこご飯(麦なしごはん) ポークしょうまい(3個) もやしとにらのごまあえ		865 31.4 26.3 2.4	とり肉 油揚げ ぶた肉	牛乳	人参 にら	まいたけ しめじ たもぎたけ 枝豆 たまねぎ もやし	米 こんにゃく 砂糖 小麦粉 でんぶん	サラダ油 ごま		
24 (木)		給食委員会・図書委員会コラボ企画リクエスト 麦入りご飯 カツカレー こんにゃくサラダ		825 32.4 21.2 2.8	とり肉 ぶた肉	牛乳 こんにゃく	人参 グリーンピース トマト	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 パン粉 こんにゃく	サラダ油 ドレッシング		
10/25 (金) 文化祭・お弁当持参でお願いします。												
28 (月)		麦入りご飯 白身魚フライ ソース おひたし 里芋の中華煮		803 31.8 19.1 2.7	たら ぶた肉	牛乳	小松菜 人参	キャベツ もやし にんにく 生姜	米 麦 小麦粉 里芋 こんにゃく 砂糖	サラダ油 ごま油		
29 (火)		はちみつパン アジのチーズ焼き カレースープ ヨーグルト		867 31.3 25 2.3	あじ ぶた肉 レンズ豆	牛乳 チーズ ヨーグルト	人参 ほうれんそう	たまねぎ	はちみつパン マカロニ じゃがいも 砂糖	サラダ油		
30 (水)		麦入りご飯 ハンバーグ和風きのこソース みそ汁 セレクトゼリー(ぶどう・洋梨)		861 31 27.4 2.9	ぶた肉 とり肉 油揚げ みそ 豆腐	牛乳	しその葉 小松菜	たまねぎ 大根 しめじ えのき たもぎたけ	米 麦 砂糖 ゼリー			
31 (木)		発芽玄米入りご飯 揚げぎょうざ(2個) はるさめサラダ マーボー豆腐		861 31 27.4 2.9	ぶた肉 とり肉 豆腐 みそ	牛乳	にら 人参	キャベツ たまねぎ もやし 生姜 たけのこ しいたけ ねぎ	米 発芽玄米 小麦粉 はるさめ 砂糖 でんぶん	サラダ油 ドレッシング ごま油		
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	0.50	0.60	35	7.0以上	2.5
10月の 平均栄養摂取量		789	28.1	23.9	369	4.0	342	0.70	0.59	38	5.9	2.3

※材料の都合で献立が変更になる場合があります。

◎9月3日に、給食食材(豊郷地区産ねぎ)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。