



令和4年度

December 12月給食献立予定表

給食回数17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 3回	麺 0回
米粉パン 1回	宇都宮市産産小麦パン 2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 カルシウムmg 塩分g	主な材料								
			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			
1 (木)	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 33.5 359 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			
2 (金)	米粉パン ブルーベリージャム ほうれん草オムレツ ゆで野菜サラダ ミネストローネスープ	813 32.8 480 3	卵 豚肉 大豆	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草	玉ねぎ セロリー にんにく キャベツ コーン	米粉パン じゃがいも マカロニ ジャム	サラダ油			
5 (月)	麦入りご飯 焼き魚 (銀だら西京漬け) かんぴょうのごま酢あえ すいとん ふりかけ	833 39.1 389 3.1	銀だら 鶏肉 かつお節	牛乳	人参 小松菜	大根 ごぼう かんぴょう キャベツ コーン	米 麦 小麦粉 砂糖	ごま			
生徒会執行部・図書委員会・給食委員会のコラボイベントによるリクエスト給食【2年4組】											
6 (火)	ココア揚げパン ブロッコリーサラダ イタリアンコーンスープ お米のムース	829 29.2 426 3	鶏肉 ベーコン 卵	牛乳 粉チーズ	人参 ブロッコリー 赤ピーマン ほうれん草	玉ねぎ キャベツ マッシュルーム コーン	宇都宮市産小麦パン パン粉 砂糖	サラダ油			
生徒会執行部・図書委員会・給食委員会のコラボイベントによるリクエスト給食【1年4組】											
7 (水)	麦入りご飯 ハンバーグ ゆで野菜サラダ 味噌けんちん汁 ヨーグルト	866 32.2 576 3.4	豚肉 鶏肉 みそ 油揚げ かつお節	牛乳 わかめ ヨーグルト	人参 小松菜	大根 キャベツ ごぼう	米 麦 砂糖 こんにゃく	サラダ油			
生徒会執行部・図書委員会・給食委員会のコラボイベントによるリクエスト給食【2年6組】											
8 (木)	麦入りご飯 鶏肉の唐揚げ もやしとにらのごまあえ 豚汁	881 40.4 369 2.4	鶏肉 豆腐 豚肉 みそ かつお節	牛乳	人参 小松菜 にら	大根 しょうが もやし ごぼう	米 麦 じゃがいも こんにゃく でんぷん	サラダ油			
9 (金)	ハヤシライス (麦入りご飯) ゆで野菜サラダ セノビーゼリー	878 25.1 390 2.5	牛肉	牛乳	人参 ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ コーン	米 麦 小麦粉 砂糖	サラダ油 マーガリン			
12 (月)	麦入りご飯 ハムカツ からしあえ 道産子汁	910 34.1 314 3.7	ハム 卵 豚肉 みそ かつお節	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草	キャベツ もやし ねぎ コーン にんにく	米 麦 小麦粉 パン粉 春雨 じゃがいも	サラダ油 ごま バター			
13 (火)	麦入りご飯 シュウマイ(2個) にらと春雨の炒め物 豆腐の中華スープ チーズ	849 33.9 462 3	豚肉 牛肉 卵 なると 豆腐 かつお節	牛乳 わかめ チーズ	人参 にら	たまねぎ しめじ 生姜 キャベツ ねぎ	米 麦 春雨 砂糖	サラダ油 ごま油			
★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。											
14 (水)	麦入りご飯 魚のねぎソースかけ おひたし 豊郷の具たくさん味噌汁 みかんゼリー	839 34.9 336 2.7	カラフトマス 豆腐 みそ かつお節	牛乳	人参 ほうれん草 パセリ	大根 白菜 生姜 にんにく りんご もやし ねぎ えのき みかん	米 麦 でんぷん 砂糖	サラダ油			
15 (木)	麦入りご飯 チキンのオープン焼き ブロッコリーとコーンのソテー 洋風卵スープ	821 35.4 325 2.7	鶏肉 ロースハム ベーコン 卵	牛乳 チーズ	人参 ブロッコリー	たまねぎ セロリー コーン	米 麦 じゃがいも でんぷん	サラダ油 マーガリン			
16 (金)	麦入りご飯 豚肉と大根の煮物 青菜の和え物 納豆 りんご	852 32.5 413 1.8	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			
19 (月)	ビーフカレー (麦入りご飯) こんにゃくサラダ ラ・フランスゼリー	870 24.3 330 3.5	牛肉	牛乳 海藻	人参	玉ねぎ キャベツ コーン ニンニク ラ・フランス	米 麦 じゃがいも 小麦粉 こんにゃく 砂糖	サラダ油 ごま			
20 (火)	麦入りご飯 魚の和風マリネ ゆで野菜 のっぺい汁	840 33.9 360 2.4	メルルーサ 鶏肉 かつお節	牛乳	人参 小松菜	たまねぎ 切干大根 きゃべつ ごぼう ねぎ	米 麦 里芋 でんぷん こんにゃく	サラダ油			
21 (水)	麦入りご飯 厚焼き卵 いそべ和え 牛肉と野菜の煮つけ ふりかけ	846 29.2 349 2.1	卵 牛肉 凍り豆腐 鮭	牛乳 のり	人参 ほうれん草	キャベツ たまねぎ 枝豆	米 麦 じゃがいも したたき 砂糖	サラダ油 ごま			
22 (木)	冬至メニュー 麦入りご飯 セルフ天丼 (えび・かぼちゃ) 塩こんぶあえ 豆乳入り味噌汁 小魚	84 31.7 428 2.8	えび 油揚げ みそ 豆乳 かつお節	牛乳 昆布 カタクチイワシ	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 ごま			
23 (金)	クリスマスメニュー・デザート選択給食 アップルパン 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・チョコムース)	842 36.9 391 3.1	鶏肉 ロースハム	牛乳 ヨーグルト	人参 小松菜 ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ カリフラワー りんご	宇都宮市産小麦パン 米粉 砂糖 ゼリー	サラダ油			
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	18.4~27.6	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	850	32.8	23.2	394	4.1	372	0.8	0.77	45	6.1	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！！

