



令和7年度

# 11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   | 14回 | パン        | 4回 | 麺 | 0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                    |                              |                    |                                |                                                     |                            |                             |          |         |       |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|------------------------------|--------------------|--------------------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------|-----------------------------|----------|---------|-------|-----|
|                                                                                                |                                                                                     |                                                            |                                                                                     | カロリーkcal                   | 1群                           | 2群                 | 3群                             | 4群                                                  | 5群                         | 6群                          |          |         |       |     |
|                                                                                                |                                                                                     |                                                            |                                                                                     | たんぱく質g<br>脂質 g<br>塩分g      | 魚・肉・卵<br>豆・豆製品               | 牛乳・小魚<br>海藻・乳製品    | 緑黄色野菜                          | その他の野菜<br>果物・きのこ                                    | 穀類 芋類<br>砂糖                | 油脂                          |          |         |       |     |
| 4 (火)                                                                                          |    | 黒糖きなこ揚げパン ゆで野菜サラダ<br>ミートボールと野菜のカレー煮                        |    | 770<br>36.0<br>18.5<br>3.2 | きなこ<br>とり肉<br>ぶた肉<br>ベーコン    | 牛乳                 | にんじん<br>ブロッコリー<br>グリーンピース      | とうもろこし<br>カリフラワー<br>たまねぎ                            | コッペパン<br>黒糖 きび砂糖<br>じゃがいも  | サラダ油<br>ドレッシング              |          |         |       |     |
| ★今年度2回目の豊郷なこよしメニューです。豊郷地域学校園の3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、だいこん、ねぎ、はくさい、じゃがいもの予定です。味わっていただきますよ。 |                                                                                     |                                                            |                                                                                     |                            |                              |                    |                                |                                                     |                            |                             |          |         |       |     |
| 5 (水)                                                                                          |    | ごはん 豚肉のバーベキューソース炒め<br>ゆで野菜サラダ 豊郷野菜ときのこと汁                   |    | 789<br>27.0<br>26.1<br>3.4 | ぶた肉<br>豆腐<br>みそ              | 牛乳                 | にんじん<br>ブロッコリー                 | たまねぎ りんご<br>にんにく 生姜<br>大根 白菜 ねぎ<br>えのきだけ しめじ        | 米 砂糖<br>じゃがいも              | サラダ油<br>ドレッシング              |          |         |       |     |
| 6 (木)                                                                                          |    | 麦入りごはん ちくわの二色揚げ<br>だいこんおろし 高野豆腐の煮物                         |    | 805<br>33.8<br>23.4<br>2.7 | ちくわ<br>ぶた肉<br>高野豆腐           | 牛乳<br>あおさのり        | にんじん<br>さやいんげん                 | だいこん<br>ごぼう<br>しいたけ                                 | 米 麦<br>小麦粉<br>こんにゃく<br>砂糖  | サラダ油                        |          |         |       |     |
| 7 (金)                                                                                          |    | 麦入りごはん とり肉のみそチーズ焼き<br>おひたし いものこ汁                           |    | 759<br>25.8<br>21.7<br>2.0 | とり肉<br>みそ<br>豆腐              | 牛乳<br>チーズ          | パセリ<br>ほうれんそう<br>こまつな<br>にんじん  | はくさい<br>もやし<br>だいこん<br>ねぎ                           | 米 麦<br>さといも<br>こんにゃく       | ドレッシング                      |          |         |       |     |
| 10 (月)                                                                                         |    | 宮っ子ランチ【ねぎ】 地産地消週間<br>麦入りごはん 豚肉と野菜のみそ炒め<br>ねぎと卵のスープ 県産ヨーグルト |    | 851<br>31.5<br>24.8<br>2.5 | ぶた肉<br>たまご<br>豆腐             | 牛乳<br>ヨーグルト        | にんじん<br>ピーマン<br>ほうれんそう         | はくさい<br>ねぎ<br>しめじ                                   | 米 麦<br>砂糖 でんぶん             | サラダ油                        |          |         |       |     |
| 11 (火)                                                                                         |  | はちみつパン さつまいものシチュー<br>ゆで野菜サラダ 梨                             |  | 761<br>33.0<br>20.3<br>2.9 | ぶた肉                          | 牛乳<br>チーズ          | にんじん<br>パセリ<br>こまつな            | たまねぎ<br>キャベツ<br>もやし<br>なし                           | はちみつパン<br>さつまいも<br>米粉      | マーガリン<br>ドレッシング             |          |         |       |     |
| 12 (水)                                                                                         |  | ごはん もろのみそマヨネーズ焼き<br>白菜キムチ 大根の中華煮                           |  | 882<br>31.3<br>28.4<br>2.7 | もろ<br>みそ<br>ぶた肉              | 牛乳                 | パセリ<br>にんじん                    | はくさい<br>にんにく 生姜<br>だいこん                             | 米<br>さといも<br>こんにゃく<br>砂糖   | ドレッシング<br>ラー油<br>ごま油        |          |         |       |     |
| 13 (木)                                                                                         |  | ごはん スタミナ焼き からしあえ<br>ほうれんそうのみそ汁                             |  | 760<br>28.2<br>21.3<br>2.8 | ぶた肉<br>油揚げ<br>みそ             | 牛乳                 | にんじん<br>ピーマン<br>こまつな<br>ほうれんそう | たまねぎ<br>にんにく 生姜<br>もやし                              | 米 砂糖<br>砂糖                 | サラダ油<br>ごま                  |          |         |       |     |
| 14 (金)                                                                                         |  | ぎょうざめし 厚焼きたまご<br>はるさめサラダ はくさいスープ                           |  | 827<br>31.7<br>24.2<br>2.4 | ぶた肉<br>たまご                   | 牛乳                 | にら<br>にんじん<br>だけのこと            | かんぴょう しいたけ<br>生姜 キャベツ<br>もやし<br>はくさい ねぎ             | 米 砂糖<br>砂糖 はるさめ            | サラダ油<br>ドレッシング<br>ごま<br>ごま油 |          |         |       |     |
| 17 (月)                                                                                         |  | 麦入りごはん 鶏のから揚げ<br>塩こんぶあえ 豆腐となめこのみそ汁                         |  | 800<br>28.3<br>23.4<br>2.5 | とり肉<br>豆腐<br>油揚げ<br>みそ       | 牛乳<br>塩こんぶ         | にんじん                           | 生姜 キャベツ<br>はくさい<br>なめこ<br>ねぎ                        | 米 麦<br>でんぶん<br>米粉          | サラダ油<br>ごま油                 |          |         |       |     |
| 18 (火)                                                                                         |  | はちみつパン チリコンカン<br>ゆで野菜サラダ みかん                               |  | 765<br>25.0<br>20<br>2.9   | 大豆<br>ぶた肉<br>ベーコン            | 牛乳                 | にんじん<br>ブロッコリー<br>トマト          | たまねぎ<br>マッシュルーム<br>枝豆 キャベツ<br>とうもろこし みかん            | はちみつパン                     | サラダ油<br>ごまドレッシング            |          |         |       |     |
| 19 (水)                                                                                         |  | わかめごはん ホッケ文化干し<br>ごまあえ どさんこ汁                               |  | 796<br>35.3<br>27.2<br>3.1 | シマホッケ<br>ぶた肉<br>みそ           | 牛乳<br>わかめ          | ほうれんそう<br>にんじん                 | キャベツ<br>もやし<br>とうもろこし<br>ねぎ にんにく                    | 米 砂糖<br>砂糖 じゃがいも           | ごま<br>マーガリン                 |          |         |       |     |
| 20 (木)                                                                                         |  | 麦入りごはん ぎょうざロール<br>チャーシュー豆腐 坦々はるさめスープ                       |  | 797<br>36.8<br>19.9<br>2.3 | ぶた肉<br>とり肉<br>生揚げ<br>みそ      | 牛乳                 | にら<br>にんじん<br>チンゲンサイ           | たまねぎ ねぎ<br>キャベツ しいたけ<br>もやし<br>はくさい えのきだけ しめじ       | 米 麦<br>小麦粉<br>でんぶん<br>はるさめ | サラダ油<br>ごま                  |          |         |       |     |
| 21 (金)                                                                                         |  | ごはん ポークカレー ゆで野菜サラダ<br>チーズ                                  |  | 861<br>32.6<br>27.2<br>2.4 | ぶた肉                          | 牛乳<br>チーズ          | にんじん<br>グリーンピース<br>トマト<br>こまつな | たまねぎ<br>にんにく<br>キャベツ<br>とうもろこし                      | 米 じゃがいも                    | サラダ油<br>ごまドレッシング            |          |         |       |     |
| 25 (火)                                                                                         |  | ピザトースト 野菜スープ<br>フルーツヨーグルト                                  |  | 788<br>32.1<br>21.7<br>2.3 | ハム<br>ぶた肉                    | 牛乳<br>チーズ<br>ヨーグルト | ピーマン<br>にんじん<br>かぶの葉<br>さやいんげん | たまねぎ マッシュルーム<br>かぶ キャベツ<br>セロリ みかん 黄桃<br>パイナップル りんご | 食パン<br>じゃがいも<br>砂糖         | サラダ油                        |          |         |       |     |
| 26 (水)                                                                                         |  | 麦入りごはん いわしのおかか煮<br>おひたし 五目きんぴら                             |  | 817<br>26.3<br>21.1<br>2.3 | いわし<br>かつおぶし<br>ぶた肉<br>さつまあげ | 牛乳                 | ほうれんそう<br>にんじん                 | キャベツ<br>ごぼう<br>だいこん                                 | 米 麦<br>こんにゃく<br>砂糖         | ごま<br>サラダ油                  |          |         |       |     |
| 27 (木)                                                                                         |  | 麦入りごはん 厚焼きたまご<br>切干大根のナムル マーボー野菜炒め                         |  | 774<br>33.7<br>21.1<br>2.5 | たまご<br>ぶた肉<br>みそ             | 牛乳                 | にんじん<br>ほうれんそう<br>さやいんげん       | 切干大根<br>キャベツ<br>たけのこ たまねぎ<br>にんにく 生姜                | 米 麦                        | ドレッシング<br>サラダ油              |          |         |       |     |
| 28 (金)                                                                                         |  | ごはん さば香辛焼き<br>ごまあえ 生揚げと大根のみそ汁                              |  | 808<br>26.5<br>22.6<br>3.0 | さば<br>生揚げ<br>みそ              | 牛乳<br>わかめ          | こまつな<br>にんじん                   | キャベツ<br>もやし<br>だいこん<br>ねぎ                           | 米 砂糖                       | ごま                          |          |         |       |     |
| 中学生の1食分の<br>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                        | 0.50                        | 0.60     | 35      | 7.0以上 | 2.5 |
| 11月の<br>平均栄養摂取量                                                                                |                                                                                     |                                                            |                                                                                     | 808                        | 31.4                         | 24.5               | 374                            | 4.1                                                 | 330                        | 0.82                        | 0.64     | 35      | 5.6   | 2.5 |

※材料の都合で献立が変更になる場合があります。

◎10月8日に、給食食材(豊郷地区納入会の精白米)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。

★今月の宮っ子ランチは、10日(月)に実施します。テーマは「ねぎ」です。豊郷地域のねぎを使用します。