



令和4年度

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。

給食回数 17回

ご飯	14回	パン	3回	麺	1回
米粉パン	0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	献立イメージ	献立アイコン	主な材料							食物繊維g	食塩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			
3 (月)	セルフ手巻きずし (麦入りご飯・納豆・チーズ・舟形きゅうり・卵焼き・手巻きのり) いものこ汁			819 33.7 503 3.1	鶏肉 ひきわり納豆 卵 豆腐 みそ	牛乳 チーズ のり	人参 小松菜	きゅうり ねぎ	米 麦 里芋 こんにやく			
4 (火)	コッペパン ブルーベリージャム あじのチーズ焼き ゆで野菜サラダ 野菜スープ			859 35.5 409 3.2	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 ブルーベリー	宇都宮市産小麦パン 砂糖 マカロニ じゃがいも	サラダ油		
★目の愛護デーメニュー★豊郷地域学校統一献立です。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。												
5 (水)	人参ライス キーマカレー ほうれん草のサラダ ブルーベリーゼリー			856 27.5 371 3.3	牛ひき肉 豚ひき肉 大豆	牛乳 ヨーグルト	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 麦 砂糖	マーガリン サラダ油		
6 (木)	十三夜メニュー 栗おこわ ごま塩 魚の竜田揚げ さっぱりあえ 味噌けんちん			805 33.5 419 2.2	トロカレイ 豆腐 かつお節 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 こんにやく 里芋	サラダ油		
7 (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 33.4 381 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 麦 砂糖	ごま ごま油		
10/11 (火) 12 (水) 学期間休業日												
13 (木)	ハッシュドポーク (麦入りご飯) ゆで野菜サラダ オレンジ			844 19.5 350 2.1	豚肉 ひよこ豆	牛乳	人参 小松菜 パセリ	玉ねぎ キャベツ マッシュルーム オレンジ	米 麦 薄力粉 こんにやく	マーガリン ごま		
14 (金)	麦入りご飯 豚肉の味噌漬け焼き ごま酢あえ 大根とこんにやくの炒め物 グミ			871 33.5 26.4 2.6	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 こんにやく 砂糖	サラダ油 ごま		
17 (月)	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 32.5 412 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 こんにやく 砂糖	サラダ油 ごま ごま油		
18 (火)	セルフ焼きそばサンド にらまんじゅう ナムル 豆乳パンナコッタ			791 29.3 466 3.1	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	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		
19 (水)	豊郷なかよし弁当の日 (おにぎりの日) 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 28.5 383 2.4	鶏肉 油揚げ 豆腐 豆乳 みそ	牛乳	人参 ほうれん草 小松菜	ごぼう もやし ねぎ キャベツ 大根	米 麦 こんにやく 砂糖	ごま		
20 (木)	麦入りご飯 いわしの生姜煮 ゆで野菜 田舎汁 ふりかけ			827 32 422 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 麦 こんにやく 砂糖 じゃがいも	サラダ油 ごま		
21 (金)	麦入りご飯 ハムカツ ボイルキャベツ ひじきと大豆の炒り煮 柿			886 31.8 385 2.3	ポークハム さつまあげ 油揚げ 卵 大豆	牛乳 ひじき	人参	キャベツ 柿	米 麦 薄力粉 パン粉 こんにやく	サラダ油		
25 (火)	はちみつパン かぼちゃのシチュー ゆで野菜サラダ レモンゼリー			879 30.4 505 3	鶏肉 脱脂粉乳 生クリーム 粉チーズ	牛乳	人参 かぼちゃ パセリ	玉ねぎ キャベツ もやし レモン	宇都宮市産小麦パン はちみつ 砂糖	サラダ油 マーガリン		
26 (水)	麦入りご飯 揚げぎょうざ(3個) ハンサンスウ マーボー豆腐			855 29.9 352 2.7	豚肉 豆腐 みそ	牛乳	人参 にら	キャベツ ねぎ もやし しいたけ だけのこと 玉ねぎ 生姜 ニンニク	米 麦 でん粉 砂糖 薄力粉	サラダ油 ごま油		
27 (木)	五穀ご飯 さば味噌煮 ごまあえ 吉野汁 アセロラゼリー			868 30 406 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	米 麦 里芋 こんにやく 砂糖	ごま		
28 (金)	★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。 ポークカレー (麦入りご飯) こんにやくサラダ 栃木県産ヨーグルト			886 22.3 571 2.9	豚肉 ヨーグルト 海藻	牛乳	人参 海草	キャベツ 玉ねぎ 枝豆 にんにく コーン	米 麦 じゃがいも 薄力粉 こんにやく	サラダ油		
31 (月)	ハロウィンメニュー 麦入りご飯 ハンバーグ和風きのこソース 油揚げの味噌汁 パンプキンババロア			813 30.2 439 2.3	豚肉 鶏肉 油揚げ みそ 豆腐 豆乳	牛乳	人参 青しそ ほうれん草 かぼちゃ	大根 しめじ えのきたけ まいたけ	米 麦 砂糖	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	
10月の 平均栄養摂取量	848	30.2	23.1	423	4.5	401	0.8	0.64	49	6.9	2.7	

※材料の都合で献立が変更になる場合があります。

目の愛護デーメニュー