



12 月分 給食献立予定表

宇都宮市立陽北中学校

給食回数19回（米飯14回・パン4回・米粉パン1回）

12月 給食目標

寒さに負けない食事をとろう

12月 給食目標 寒さに負けない食事をとろう		主な材料						中学生1人1回あたりの 学校給食摂取基準	
		主に体の組織を作る食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーとなる食品群			
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 ビタミンA	4群 ビタミンC	5群 炭水化物	6群 脂質	エネルギー 830kcal たんぱく質 27.0g～ 41.5g	脂質 18.4g～ 27.7g 塩分 2.5g以下
日付	献立名								
1（月）	黒糖食パンのチーズトースト		乳 チーズ			パン 黒砂糖		781 32.6	27.3 4.2
	牛乳		牛乳						
	洋風おでん	海鮮ボール ちくわ ベーコン うずら卵 さつま揚げ ウインナー		トマト にんじん	だいこん				
	ゆで野菜(青じそドレ)			にんじん	きゃべつ コーン		ドレッシング		
ほ 2（火）	ピクニックピラフ お話給食	ウインナー		グリーンピース にんじん	コーン	米 麦		775 28.1	25.1 3.1
	牛乳 「ぐりとぐら」より		牛乳						
	ぐりとぐらサラダ		チーズ	にんじん ブロッコリー		じゃがいも	ドレッシング		
	チキンポトフ	鶏肉		にんじん いんげん	たまねぎ きゃべつ	じゃがいも			
	かぼちゃプリン		牛乳	かぼちゃ		砂糖			
ほ 3（水）	麦入りごはん					米 麦		804 31.4	25 2.4
	牛乳		牛乳						
	ハンバーグ	豚肉 鶏肉		トマト	たまねぎ にんにく しょうが	砂糖	油		
	きゃべつとブロッコリーのソテー	ベーコン		ブロッコリー	きゃべつ コーン		サラダ油		
	みそ汁	卵 味噌		ほうれんそう	たまねぎ				
ほ 4（木）	麦入りごはん お話給食					米 麦		865 25.7	28.1 3
	牛乳 「給食委員はアイドル」より		牛乳						
	チキン南蛮	鶏肉				でん粉	サラダ油 ドレッシング		
	おひたし			ほうれんそう にんじん	きゃべつ				
	みそ汁	豆腐 みそ		こまつな	はくさい ねぎ				
	豆乳パンナコッタいちごソース	豆乳			いちご	砂糖			
5（金）	麦入りごはん					米 麦		769 28	22.2 2
	牛乳		牛乳						
	焼売	豚肉			たまねぎ しょうが	パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉			
	にらと春雨の炒め物	卵 豚肉		にら にんじん	しいたけ しょうが	春雨 砂糖	サラダ油		
	豆腐の中華スープ	豆腐 なた	わかめ	にんじん	きゃべつ ねぎ		ごま油		
ほ 8（月）	コッペパン		乳			パン		772 32.2	27.3 3
	野菜なんでもドライカレー(レタス)	豚肉		にんじん ピーマン	たまねぎ ごぼう なす にんにく	小麦粉	サラダ油		
	牛乳 ★おススメ野菜料理		牛乳						
	洋風卵スープ より	ベーコン 卵		こまつな にんじん	たまねぎ セロリ	でん粉			
	抹茶プリン		牛乳			砂糖			
9（火）	麦入りごはん					米 麦		836 29.4	28.5 1.9
	牛乳		牛乳						
	鶏肉の磯辺焼き	鶏肉	のり				ドレッシング		
	大根おろし				だいこん				
	炒り豆腐	豆腐 豚肉		にんじん えだまめ	しいたけ	砂糖	サラダ油		
ほ 10（水）	麦入りごはん					米 麦		830 24.2	21.8 3.3
	牛乳		牛乳						
	ハムカツ(ソース)	ハム	乳			小麦粉 パン粉 でん粉	サラダ油		
	からしあえ			ほうれんそう にんじん	もやし	春雨	ごま油		
	道産子汁	豚肉 みそ	わかめ	にんじん	もやし ねぎ にんにく コーン		サラダ油 バター		
ほ 11（木）	麦入りごはん 好き嫌い克服献立					米 麦		884 21.8	24.2 2.5
	ごぼうカレー 「ごぼう」を食べよう	豚肉	脱脂粉乳 粉 チーズ	にんじん えだまめ	ごぼう たまねぎ にんにく しょうが	小麦粉	ごま油		
	牛乳		牛乳						
	ゆで野菜(フレンチドレ)			にんじん ブロッコリー	きゃべつ コーン		サラダ油		
	県産ヨーグルト		ヨーグルト						

日付	献立名	主に体の組織を作る食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーとなる食品群		エネルギー (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		
		たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質		
12 (金)	米粉パン(あん＆マーガリン)	小豆	乳			米粉パン	マーガリン	829 38.2	26.4 3
	牛乳		牛乳						
	豆腐ハンバーグ	豆腐 鶏肉			たまねぎ	砂糖 でん粉	サラダ油		
	和風きのこスパゲティ	鶏肉 ベーコン		パセリ	たまねぎ しいたけ しめじ まいたけ たもぎ 竹 にんにく しょうが	スパゲティ	サラダ油		
	ココア揚げパン		乳			パン 砂糖	ココア サラダ油	833 26.8	27.9 2.6
	牛乳		牛乳						
	じゃがいものそぼろ煮	豚肉		えだまめ にんじん		じゃがいも 砂糖	サラダ油		
	ゆでやさい(バンバンジードレ)			ほうれんそう にんじん	きゃべつ もやし		ごま ドレッシング		
	みかん				みかん				
16 (火)	麦入りごはん					米 麦		813 26.8	26.8 2.4
	牛乳		牛乳						
	揚げぎょうざ	豚肉		にら	きゃべつ たまねぎ しめじ	小麦粉	サラダ油		
	マーボー豆腐	豆腐 豚肉		にんじん にら	にんにく しょうが たけのこ たまねぎ ねぎ	でん粉 中双 小	ごま油		
	ナムル			ほうれんそう にんじん	もやし		ごま ごま油		
 	麦入りごはん 宮っ子ランチ					米 麦		765 29.5	18.6 2
	牛乳 旬の食材「ねぎ」を		牛乳						
	タラのねぎソースがけ 使った料理	タラ		パセリ	ねぎ しょうが にんにく りんご	でん粉	サラダ油		
	おひたし			ほうれんそう にんじん	はくさい				
	五目煮豆	大豆 さつまあげ 豚肉	こんぶ	にんじん	ごぼう	中双	サラダ油		
18 (木)	麦入りごはん					米 麦		797 21.5	22.1 2.0
	牛乳		牛乳						
	豚肉と大根の煮物	豚肉		にんじん えだまめ	だいこん しょうが ねぎ	中双	サラダ油		
	厚焼き卵	卵				砂糖 でん粉	油		
	ごまあえ			こまつな にんじん	きゃべつ もやし	砂糖	ごま		
19 (金)	麦入りごはん					米 麦		746 33.9	15.9 2.7
	セルフ鶏そぼろ丼	鶏肉		にんじん えだまめ	たまねぎ しいたけ	砂糖	サラダ油		
	牛乳		牛乳						
	かぶとじゃがいものあられ汁			こまつな にんじん	かぶ しいたけ	じゃがいも でん粉			
	麦入りごはん 冬至献立					米 麦		746 33.3	16.7 2.3
	牛乳 (今年の冬至は12/22)		牛乳						
	シイラゆず味噌焼き	シイラ 味噌			ゆず	砂糖			
	ごま酢あえ			ほうれんそう にんじん	きゃべつ	砂糖	ごま		
	かぼちゃ入り豆乳みそ汁	油揚げ 豆乳 みそ		かぼちゃ にんじん こまつな	ごぼう だいこん				
23 (水)	麦入りごはん					米 麦		751 21.9	21.7 2.5
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	豚キムチ炒め	豚肉		にら にんじん	きゃべつ しいたけ	小麦粉	サラダ油		
	豆腐入りかきたま汁	豆腐 卵		にんじん こまつな	たまねぎ	でん粉			
	コッペパン(クリームゴールド)		乳			パン 砂糖		803 31.6	34.8 3.1
	牛乳 クリスマス献立		牛乳						
	タンドリーチキン	鶏肉	ヨーグルト		にんにく しょうが				
	ブロッコリーサラダ			ブロッコリー にんじん	カリフラワー		サラダ油		
	野菜スープ	ベーコン		にんじん こまつな	たまねぎ きゃべつ もやし				
	セレクトデザート								
	麦入りごはん 今月のめあて					米 麦		806 28.1	24.2 2.3
	牛乳 「寒さに負けない		牛乳						
	さんまみぞれ煮 食事をとろう」	さんま							
	もやしとにらのごまあえ			にら にんじん	もやし	砂糖	ごま		
	生姜入り豚汁	豚肉 豆腐 味噌		にんじん こまつな	だいこん ごぼう しょうが	さといも	サラダ油		
12/26～1/7 冬休み									
1 / (木) 8	麦入りごはん					米 麦			
	チキンカレー	鶏肉		にんじん えだまめ	たまねぎ じゃがいも	小麦粉	サラダ油		
	牛乳		牛乳						
	ゆで野菜(青じそドレ)			ほうれんそう にんじん	きゃべつ		ドレッシング ごま		
	新春デザート				いちご・クランベリー	砂糖			

都合により献立が変更になる場合があります。
今月の地産地消「米・ほうれんそう・はくさい・こまつな・だいこん」は陽北地区の生産者の方から納めていただく予定です。