



11 月分 給食献立予定表

宇都宮市立陽北中学校

給食回数17回（米飯13回・米粉パン1回・パン3回）

11月 給食目標
感謝して食べよう！

日付	献立名	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		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
		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		
4（火）	麦入りごはん					米 麦		804 25	25.4 2.3
	牛乳		牛乳						
	さんまのみぞれ煮	さんま							
	おひたし			ほうれんそう にんじん	もやし きゃべつ		ごま		
	五目きんぴら	さつまあげ 豚肉		にんじん	ごぼう だいこん	砂糖	サラダ油		
5（水）	きなこ揚げパン いいリンゴの日	きなこ	乳			パン 砂糖	サラダ油	858 28.8	32.4 3
	牛乳 いいごまの日		牛乳						
	野菜とウインナーのスープ煮	ウインナー		にんじん パセリ	はくさい たあねぎ	じゃがいも			
	ゆで野菜（和風ごまドレ）			ブロッコリー	きゃべつ コーン		ドレッシング ごま		
	りんごゼリー				りんご	砂糖			
6（木）	麦入りごはん いい麦の日					米 麦		790 25.4	26.1 2.2
	牛乳 好き嫌い克服献立		牛乳						
	あげぎょうざ 「きのこを食べよう」	豚肉 鶏肉		にら	たまねぎ しょうが	小麦粉	サラダ油		
	チャーシュー豆腐	鶏肉 生揚げ 味噌		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ もやし ししいたけ しょうが	砂糖 でん粉	サラダ油		
	担々春雨スープ	豚肉		にんじん にら	えのきたけ しめじ はくさい ねぎ	はるさめ			
7（金）	麦入りごはん（わかめふりかけ）		わかめ			米 麦	ごま	795 33.9	25.1 2.5
	牛乳 11/8はいい歯の日		牛乳						
	さんまザンギ 「よくかんで食べよう」	さんま							
	大根おろし				だいこん				
	高野豆腐の煮物	高野豆腐 豚肉		にんじん	しいたけ ごぼう	砂糖	サラダ油		
10（月）	キャラメル米粉パン		乳			米粉パン 砂糖		858 35.5	29.3 2.6
	牛乳		牛乳						
	ポークビーンズ	豚肉 大豆	チーズ	にんじん えだまめ	たまねぎ	じゃがいも	サラダ油		
	ゆで野菜（香りごまドレ）			にんじん ブロッコリー			ごまドレッシング		
	県産ヨーグルト		ヨーグルト						
11（火）	県産麦入りごはん					米 麦		738 34.5	18.9 2.3
	牛乳		牛乳						
	豚肉のしょうが焼き	豚肉			しょうが				
	小松菜とじゃこの炒め物		ちりめんじゃこ	こまつな			ごま油		
	さつま汁	鶏肉 豆腐 みそ		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ				
12（水）	県産麦入りごはん					米 麦		854 36.9	24.9 2.6
	セルフ二色丼	鶏肉 卵		えだまめ		砂糖	サラダ油		
	牛乳		牛乳						
	おひたし			にんじん ほうれんそう	はくさい				
	田舎汁	鶏肉 豆腐 みそ		にんじん こまつな	かんぴょう ごぼう		サラダ油		
13（木）	県産麦入りごはん					米 麦		738 36.4	17.3 2.5
	牛乳		牛乳						
	鶏肉のみそチーズ焼き	鶏肉 みそ	チーズ	パセリ	レモン		ドレッシング		
	からしあえ		のり	ほうれんそう	きゃべつ				
	いものこ汁	豆腐 みそ		こまつな にんじん	ねぎ	さといも			
14（金）	県産麦入りごはん宮っ子ランチ					米 麦		829 34.2	21 2.2
	牛乳 秋献立		牛乳						
	モロのから揚げ	モロ			しょうが	でん粉	サラダ油		
	切干大根のポン酢あえ		のり	にんじん ほうれんそう	切干大根 もやし		ごま ごま油		
	船頭鍋	鮭 豆腐 みそ 油揚げ		にんじん	はくさい ねぎ ごぼう だいこん	小麦粉	サラダ油		
17（月）	ピザトースト	サラミ	乳 チーズ	ピーマン トマト	たまねぎ マッシュルー	パン		748 29.8	26 3
	牛乳		牛乳						
	野菜スープ	鶏肉		にんじん こまつな	たまねぎ きゃべつ もやし				
	フルーツゼリーヨーグルト		ヨーグルト		ぶどう りんご	砂糖			

地産地消活用ウィーク十日～十四日

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		
18 (火)	麦入りごはん					米 麦		827 32.4	25.9 3.1
	牛乳		牛乳						
	肉団子	鶏肉 豚肉 大豆			たまねぎ にんにく	砂糖			
	豚肉と野菜のみそ炒め	豚肉 みそ		にんじん ピーマン	きゃべつ ねぎ	砂糖 でん粉	サラダ油		
	卵とわかめのスープ	卵	わかめ		たまねぎ しょうが	でん粉			
19 (水)	学校園お弁当の日（牛乳は出ます） 野菜を2品以上使ってお弁当を作りましょう！								
20 (木)	チキンライス	鶏肉		にんじん グリンピース	たまねぎ マッシュルーム コーン	米	バター	780 23.2	25.9 2.7
	牛乳		牛乳						
	アンサンブルエッグ	卵 ベーコン	チーズ 牛乳		たまねぎ	じゃがいも でん粉 砂糖			
	ゆで野菜(手作りドレ)			にんじん	もやし きゃべつ		サラダ油		
	さつまいものタルト	豆乳				さつまいも くり			
 21 (金)	麦入りごはん ★おススメ野菜料理					米 麦		756 27.1	19.3 1.8
	牛乳 より		牛乳						
	五目厚焼き卵	卵 豚肉	こんぶ	ほうれんそう	たまねぎ	でん粉			
	切干大根のナムル			にんじん ほうれんそう	切干大根		ドレッシング ごま		
	★なすとひき肉の味噌炒め	豚肉 みそ		にんじん いんげん	なす たまねぎ	でん粉 砂糖	サラダ油		
 25 (火)	麦入りごはん 11/24					米 麦		760 28.7	20 2.5
	牛乳 「和食の日」献立		牛乳						
	ほっけだし漬け焼き	ほっけ							
	ごまあえ			ほうれんそう にんじん	きゃべつ もやし	砂糖	ごま		
	豚汁	豚肉 豆腐 みそ		にんじん こまつな	だいこん ごぼう	さといも	サラダ油		
26 (水)	麦入りごはん					米 麦		799 36.1	20.4 2.3
	牛乳		牛乳						
	スタミナ焼き	豚肉		にんじん ピーマン	たまねぎ にんにく しょうが	砂糖	サラダ油		
	からしあえ			にんじん こまつな	もやし きゃべつ	はるさめ	ごま		
	みそ汁	油揚げ 豆腐 みそ		ほうれんそう					
	マンゴーアセロラゼリー				マンゴー アセロラ	砂糖			
 27 (木)	朝焼きコッペパン(チョコクリーム)		乳			パン 砂糖	チョコ	882 28.5	30.6 2.5
	牛乳 今月のめあて		牛乳						
	さつまいものシチュー 「感謝して食べよう」献立	豚肉	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム 粉 チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ	さつまいも 小麦粉	マーガリン		
	ゆで野菜(減塩和風ドレ)			ほうれんそう	きゃべつ もやし コーン		ドレッシング		
	カスタードクレープ	豆乳				米粉 砂糖			
 28 (金)	麦入りごはん					米 麦		811 26.0	22.4 2.8
	チキンカレー	鶏肉	粉チーズ	にんじん えだまめ	たまねぎ にんにく	小麦粉	サラダ油		
	牛乳		牛乳						
	ゆで野菜(パンバンジードレ)			ほうれのう	もやし コーン きゃべつ		アーモンド ドレッシング ごま		
	ミニフィッシュ		カタクチイワシ			砂糖	ごま		

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・こまつな・ほうれんそう・きゃべつ・だいこん・はくさい」は陽北地区の生産者の方から納めていただく予定です。

★ 21日(金)なすとひき肉の味噌炒めは、錦小5年生のご家庭から紹介いただきました。
 おススメー言「あまじょっぱい味つけがおいしいのでぜひ食べてください」