

11 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15回・米粉パン1回・パン2回・麺1回）

11月 給食目標
感謝して食べよう！

11月 給食目標 感謝して食べよう！		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		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	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		
日付	献立名								
1（火）	麦入りごはん					米 麦		774 29.6	19.9 2.3
	牛乳		牛乳						
	五目厚焼き卵	卵 鶏肉	もずく	にんじん	たけのこ しいたけ	砂糖			
	切干大根のナムル			にんじん ほうれん草	切干大根		サラダ油		
	マーボー野菜炒め	豚肉 味噌		にんじん いんげん	きゃべつ たけのこ				
2（水）	おにぎりの日								
	牛乳		牛乳						
	いかのみそ漬け焼き	いか 味噌							
	おひたし			ほうれん草 にんじん	はくさい				
	すいとん	鶏肉	牛乳	こまつな にんじん	だいこん	小麦粉			
4（金）	麦入りごはん					米 麦		771 36.5	20.5 2.4
	牛乳		牛乳						
	スタミナ焼き	牛肉		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			ほうれん草 にんじん	もい	春雨	ごま		
	みそ汁	油揚げ 豆腐 味噌		こまつな					
7（月）	朝焼きコッペパン いちごジャム				いちご	パン ジャム		818 31.6	25.8 2.8
	牛乳		牛乳						
	マカロニのクリーム煮	えび				マカロニ			
	ゆで野菜（野菜入りイタリアンドレッシング）			ほうれん草	きゃべつ コーン		サラダ油		
	オレンジ				オレンジ				
 8（火）	麦入りごはん					米 麦		783 19.5	25.2 2.6
	セルフごぼうかき揚げ丼（天井のたれ）			にんじん 春菊	ごぼう たまねぎ	小麦粉	サラダ油		
	牛乳		牛乳						
	大豆もやしのキムチ和え			にら	もやし				
	茎わかめのスープ	豚肉	茎わかめ	にんじん	たけのこ もやし		ごま油		
9（水）	麦入りごはん					米 麦		765 32.1	21.5 2.2
	牛乳		牛乳						
	鶏肉のから揚げ	鶏肉			しょうが	でん粉	サラダ油		
	磯辺あえ		のり	ほうれん草 にんじん	きゃべつ				
	みそ汁	豆腐 味噌			なめこ ねぎ				
10（木）	麦入りごはん					米 麦		870 33.2	24.8 3.1
	ひき肉と豆のカレー	牛肉 豚肉 大豆 レンズ豆		トマト にんじん	たまねぎ にんにく				
	こんにゃくサラダ（韓国ドレッシング）		海藻		きゃべつ コーン		サラダ油		
	ミニフィッシュ		カタクチイワシ				ごま		
11（金）	麦入りごはん（ひじきふりかけ）		ひじき			米 麦	ごま	831 32.9	23 2.6
	牛乳		牛乳						
	ちくわの二色揚げ	ちくわ 卵	のり						
	大根おろし				大根				
	高野豆腐の煮物	高野豆腐 豚肉		にんじん いんげん	しいたけ ごぼう				
 14（月）	米粉パン（チョコクリーム）					米粉パン	チョコ	788 31.8	27.2 2.4
	牛乳		牛乳						
	さつまいものシチュー	豚肉	粉チーズ 生クリーム 牛乳 脱脂粉乳	にんじん パセリ	たまねぎ	さつまいも 小麦粉	マーガリン サラダ 油		
	ゆで野菜（和風ごまドレッシング）			ほうれん草	きゃべつ もやし コー ン		サラダ油		
15（火）	麦入りごはん					米 麦		816 34.5	26 2.3
	牛乳		牛乳						
	豚肉のしょうが焼き	豚肉			しょうが		サラダ油		
	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 味噌		にんじん	ごぼう ねぎ 大根	さといも			

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		
ほ 16 (水) 宮っ子ランチ	麦入りごはん					米 麦		837 33.9	20.4 2.6
	牛乳		牛乳						
	モロのから揚げ	モロ			しょうが	でん粉	サラダ油		
	切干大根のポン酢和え		のり	ほうれん草 にんじん	切干大根		ごま ごま油		
	船頭鍋	豆腐 油揚げ 味噌		にんじん	ごぼう 大根 しいたけ		サラダ油 ごま		
	梨				梨				
ほ 17 (木)	麦入りごはん					米 麦		754 33.1	17.2 2.1
	牛乳		牛乳						
	焼き魚(シイラ粕漬け)	シイラ							
	ごまあえ			こまつな にんじん	きゃべつ	砂糖	すりごま		
	田舎汁	問肉		にんじん こまつな	かんぴょう ごぼう	じゃがいも			
	みかん				みかん				
18 (金)	麦なしごはん					米		765 37.1	18 2.6
	牛乳		牛乳						
	鶏肉のみそチーズ焼き	鶏肉 味噌	チーズ	パセリ	レモン				
	からしあえ			ほうれん草 にんじん	もやし はくさい		ごま		
	いものこ汁	豆腐 味噌		こまつな にんじん	ねぎ	さといも			
21 (月)	餃子めし	豚肉		にら	かんぴょう しいたけ しょうが	米 麦	サラダ油	812 23.2	24.4 3.1
	牛乳		牛乳						
	春巻き	春巻き				小麦粉	サラダ油		
	パンサンスウ			にんじん	きゃべつ もやし	春雨 砂糖	ごま油		
	青梗菜と豆腐のスープ	豆腐	わかめ	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ				
	県産いちごヨーグルト		ヨーグルト		いちご				
22 (火)	麦なしごはん					米		801 31.3	23.6 2.5
	牛乳		牛乳						
	白身魚のチリソースがけ	タラ			にんにく しょうが ねぎ	でん粉 砂糖	サラダ油 ごま油		
	ナムル			ほうれん草 にんじん	きゃべつ		ごま ごま油		
	ひじきと卵のスープ	豆腐 ベーコン 卵	ひじき	ほうれん草	にんじん				
24 (木)	五穀ごはん					米 麦	ごま	790 28.3	19.2 2.5
	牛乳		牛乳						
	いわしの梅しょうゆ煮		いわし		うめぼし				
	おひたし			ほうれんそう にんじん	きゃべつ		ごま		
	五目きんぴら	豚肉		にんじん	ごぼう だいこん	砂糖	サラダ油		
ほ 25 (金)	秋の香りのミートソース	豚肉 ぎゅうにく		にんじん トマト	たまねぎ エリンギ え のきだけ マッシュルーム しょうが にんにく	スパゲティ	オリーブ油	839 29.4	18.4 2.7
	牛乳		牛乳						
	ゆで野菜(手作りドレッシング)			にんじん ブロッコリー	きゃべつ		サラダ油		
	いちごドーナツ	卵 鶏肉			いちご	小麦粉 砂糖			
28 (月)	コッペパン リンゴジャム				りんご	パン ジャム		812 25	21.3 3.4
	牛乳		牛乳						
	焼きビーフン	部位肉		にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ	ビーフン	サラダ油		
	ほうれん草と卵のスープ	卵 豆腐		ほうれん草	たまねぎ				
	はちみつレモンゼリー				レモン	はちみつ 砂糖			
ほ 29 (火)	麦入りごはん					米 麦		856 22.9	27 2.3
	牛乳		牛乳						
	ブロッコリーと豚肉の甘辛炒め	豚肉 うずら卵		ブロッコリー	たまねぎ しょうが	でん粉	サラダ油		
	中華風わかめスープ		わかめ	にんじん	ねぎ	春雨			
	元気ヨーグルト		ヨーグルト						
30 (水)	チキンライス	鶏肉		にんじん	たまねぎ コーン	米 麦	バター	822 25.5	30.8 3.1
	牛乳		牛乳						
	アンサンブルエッグ	卵 ベーコン	チーズ		たまねぎ	じゃがいも			
	ゆで野菜(コーンクリームドレッシング)			にんじん ブロッコリー	コーン				
	ミニエクレア	卵				小麦粉	チョコレート		

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

1 1月のほくほくランチ

- 8日(火) いい歯献立
- 14日(月) 月の目標「自然の恵みに感謝しながら食べよう」
- 16日(水) 宮っ子ランチ「秋メニュー」
- 17日(木) 和食の日献立
- 25日(金) 好き嫌い克服献立(きのこ)
- 29日(火) 我が家のおススメ料理「ブロッコリーと豚肉の甘辛炒め」

