



11月分 給食献立予定表

宇都宮市立陽北中学校

給食回数20回(米飯16回・パン4回)

11月 給食目標

感謝して食べよう!



主な材料

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

中学生1人1回あたりの
学校給食摂取基準

エネルギー 830kcal	脂質 18.4g~
たんぱく質 27.0g~	27.7g
41.5g	塩分 2.5g以下

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		
		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	脂質 18.4g~	
1 (金)	麦入りごはん					米 麦		865 30.6	24 2.9	
	ひき肉と豆のカレー	豚肉 大福豆 レンズ豆		トマト にんじん	たまねぎ にんにく	小麦粉	サラダ油			
	牛乳	牛乳								
	こんにゃくサラダ(パンパンジードレ)		海藻		きゃべつ コーン		サラダ油 ごま			
	一口チーズ		チーズ							
5 (火)	朝焼きコッペ(チョコクリーム)		脱脂粉乳			パン	ちょこ	821 28.8	26.6 2.5	
	牛乳		牛乳							
	さつまいものシチュー	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	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 コーン もやし		サラダ油			
6 (水)	もち玄米入りごはん いいもち麦の日					米 麦		808 26.2	24.8 2.4	
	牛乳		牛乳							
	いわしのみそ煮	味噌	いわし			砂糖				
	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	豚肉 さつま揚げ		にんじん	ごぼう だいこん	砂糖	サラダ油			
7 (木)	麦入りごはん 好き嫌い克服献立					米 麦		807 24.4	25.8 2.2	
	牛乳 『きのこを食べよう』		牛乳							
	揚げぎょうざ	豚肉 鶏肉		にら	たまねぎ しょうが	小麦粉 でん粉 砂糖	サラダ油			
	チャーシュー豆腐	豚肉 生揚げ 味噌		チンゲン菜 にんじん	たまねぎ もやし しい	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	春雨 砂糖	アーモンド			
8 (金)	麦入りごはん いい歯の日献立					米 麦		841 21.1	25.5 2.5	
	セルフ野菜かき揚げ丼(丼たれ)		こんぶ	にんじん しゅんぎく	たまねぎ ごぼう	米粉 でん粉 砂糖 小麦粉	サラダ油			
	牛乳 よく噛んで食べよう		牛乳							
	大豆もやしのキムチあえ			にら トマト	もやし 大豆もやし りんご					
	茎わかめスープ	豚肉	茎わかめ	にんじん	きゃべつ たけのこ もやし		ごま油			
	りんごヨーグルト		ヨーグルト		りんご					
11 (月)	朝焼きコッペ(とちおとめジャム)					いちご	パン ジャム	866 32.4	29.1 2.5	
	牛乳		牛乳							
	マカロニのクリーム煮	鶏肉 えび	牛乳 脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ	小麦粉	マーガリン サラダ油			
	ゆで野菜(イタリアンドレ)			ほうれんそう	きゃべつ コーン		サラダ油			
	県産ヨーグルト		ヨーグルト							
12 (火)	県産麦入りごはん					米 麦		771 35.5	20.7 2.4	
	牛乳		牛乳							
	豚肉のしょうが焼き	豚肉			しょうが					
	豆苗ともやしの炒め物	ベーコン		とうみょう	もやし にんにく		サラダ油 ごま油			
	さつまい	鶏肉 豆腐 味噌		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ	さといも				
13 (水)	県産麦入りごはん 錦小					米 麦		751 28.7	17.5 2.4	
	かいら玉丼			かにかま 卵	にら にんじん	たまねぎ	でん粉 砂糖			サラダ油
	牛乳		牛乳							
	味噌けんちん汁		豆腐 味噌	こまつな にんじん	だいこん ごぼう	さといも				
14 (木)	県産麦入りごはん					米 麦		761 32.1	20.0 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	ほうれんそう にんじん	もやし きゃべつ					
	みそ汁	豆腐 味噌			ねぎ なめこ					

地産地消活用ウィーク十一月十五日

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		
15 (金)	ほ 県産麦入りごはん					米 麦		751 33.9	19.6 2.2
	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	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					
18 (月)	シュガー揚げパン					パン 砂糖	サラダ油	793 30.3	27.6 3.2
	牛乳		牛乳						
	生揚げとじゃこボールの炒め物	生揚げ	ちりめんじゃこ	にんじん ひーま	きゃべつ れんこん	砂糖 でん粉	サラダ油 ごま		
	大根スープ	鶏肉		にんじん	だいこん たまねぎ セロリ				
19 (火)	ほ 麦入りごはん					米 麦		792 32.6	20.5 2.1
	牛乳		牛乳						
	モロのから揚げ	モロ				でん粉	マヨタイプドレ 油		
	切干大根のポン酢和え		のり	ほうれんそう にんじん	切干大根		ごま油 ごま		
	船頭汁	鮭 油揚げ 豆腐		にんじん	ねぎ ごぼう しいたけ		サラダ油 ごま		
	梨ゼリー				梨	砂糖			
20 (水)	チキンライス	鶏肉		トマト にんじん グリ ンピース	たまねぎ コーン マッ	米 麦	バター	767 26.3	25.2 2.7
	牛乳		牛乳						
	スペインオムレツ	卵 ベーコン	チーズ 牛乳		たまねぎ	じゃがいも 砂糖			
	ゆで野菜(手作りドレ)			にんじん ブロッコリー	コーン		サラダ油		
	プリン	卵 ベーコン	牛乳			砂糖			
21 (木)	ほ 麦入りごはん(わかめふりかけ)		わかめ			米 麦		750 27.0	20.5 2.0
	牛乳		牛乳						
	アジフライ(ソース)	アジ				パン粉	サラダ油		
	おひたし				はくさい しょうが にんにく		ラー油 ごま油		
	大根の中華煮	豚肉		にんじん	だいこん しょうが にん	砂糖	ごま油		
22 (金)	麦入りごはん					米 麦		760 29.8	18.8 2.7
	牛乳		牛乳						
	ハンバーグ	豚肉 鶏肉		トマト	たまねぎ しょうが	砂糖 でん粉	油		
	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		
	みそ汁 かつお節の日	生揚げ みそ	わかめ		ねぎ だいこん				
25 (月)	ピザトースト	サラミ	脱脂粉乳 チーズ	トマト ピーマン	たまねぎ マッシュルー	パン		749 30.1	26.1 3.1
	牛乳		牛乳						
	野菜スープ	鶏肉		にんじん こまつな	たまねぎ もやし きゃべつ				
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト		みかん バイン もも	砂糖			
26 (火)	ほ 麦入りごはん					米 麦		827 32.4	25.9 3.1
	牛乳		牛乳						
	肉団子	鶏肉		トマト にんじん えだ まめ	玉ねぎ ねぎ ぐわい しょうが きゃべつ け	砂糖 でん粉	サラダ油		
	豚肉と野菜のみそ炒め	豚肉 味噌		にんじん ピーマン	きゃべつ ねぎ しいた け	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			
27 (水)	餃子めし	豚肉		にら	かんぴょう しょうが しいたけ	米 麦	サラダ油	769 23.0	23.8 2.9
	牛乳		牛乳						
	春巻き	豚肉		にんじん	たまねぎ きゃべつ し	小麦粉 米粉 でん粉 砂糖	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		
	チンゲン菜と豆腐のスープ	豆腐	わかめ	チンゲン菜	たまねぎ				
28 (木)	麦入りごはん					米 麦		803 31.3	26.8 2.0
	牛乳		牛乳						
	とんかつ	豚肉				でん粉 パン粉	サラダ油		
	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		
29 (金)	ほ 麦入りごはん					米 麦		752 35.7	18.2 2.0
	セルフ鶏そぼろ丼	鶏肉		にんじん えだまめ	たまねぎ たもぎだけ	砂糖			
	牛乳		牛乳						
	トマト卵中華スープ	鶏肉 卵		トマト チンゲンサイ	しょうが ねぎ コーン	でん粉			

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(新米)・きゃべつ・だいこん・こまつな・ほうれんそう・さといも・さつまいも」は陽北地区の生産者の方から納めていただく予定です。