

11 月分　給食献立予定表

宇都宮市立陽北中学校

給食回数１８回（米飯12回・米粉パン1回・パン4回・麺1回）

11月　給食目標

感謝して食べよう！

日付	献立名	主な材料 主に体の組織を作る食品群 1群 たんぱく質	2群 無機質	主に体の調子を整える食品群 3群 ビタミンA	4群 ビタミンC	主にエネルギーとなる食品群 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 たんぱく質 27．0g～41．5g	脂質 18．4g～27．7g 塩分 2．5g以下
2 （月）	朝焼きコッペパン（リンゴジャム）		乳		りんご	パン　砂糖		767 29.2	22.5 2.9
	牛乳		牛乳						
	焼きビーフン	豚肉		にんじん　ピーマン	たまねぎ　きゃべつ　しいたけ	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	でん粉			
	プリン	卵	牛乳			砂糖			
4 （水）	麦入りごはん（わかめふりかけ）		わかめ			米　麦		802 31.3	22.5 2.3
	牛乳		牛乳						
	ちくわの二色揚げ	ちくわ	のり			小麦粉	サラダ油		
	大根おろし				だいこん				
	高野豆腐の煮物	豚肉　高野豆腐		にんじん					
5 （木）	麦入りごはん					米　麦		844 25.8	26.9 2.3
	ハヤシライス	牛肉	脱脂粉乳	にんじん　トマト	たまねぎ　マッシュルーム	小麦粉	バター		
	牛乳		牛乳						
	ゆで野菜（青じそドレ）			ほうれん草	もやし　きゃべつ		ドレッシング		
6 （金）	麦入りごはん　**いい歯の日献立**					米　麦		747 27.3	22 2.4
	牛乳　**（11/8は　いい歯の日）**		牛乳						
	ヤンニョムいか	いか　厚揚げ			にんにく	砂糖	ごま油		
	チョレギ風サラダ		のり	ほうれん草　にんじん	きゃべつ		ドレッシング　ごま		
	韓国風みそ汁	」豚肉　豆腐　み	くきわかめ	にんじん	にんにく　もやし　ねぎ		ごま		
9 （月）	朝焼きコッペパン（とちあいかジャム）		乳		いちご	パン　砂糖		751 28.7	23.4 2.4
	牛乳		牛乳						
	マカロニのクリーム煮	鶏肉	牛乳　脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ　マッシュルーム	マカロニ　小麦粉	マーガリン　サラダ油		
	ゆで野菜（イタリアンドレッシング）			ほうれんそう	もやし　きゃべつ　コーン		ドレッシング		
	オレンジ				オレンジ				
10 （火）	麦入りごはん					米　麦		782 28.2	23.5 2.4
	牛乳		牛乳						
	さんまのみぞれ煮	さんま			だいこん	砂糖			
	おひたし			ほうれん草　にんじん	きゃべつ		ごま		
	五目きんぴら	さつま揚げ　豚肉		にんじん	ごぼう　だいこん	砂糖	サラダ油		
11 （水）	麦入りごはん					米　麦		776 35.5	19.9 2.4
	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		サラダ油		
	からし和え			にんじん　こまつな	もやし　きゃべつ	春雨	ごま		
	みそ汁	油揚げ　豆腐　味噌		ほうれんそう					
	豆乳パンナコッタいちごソース	豆乳			いちご	砂糖			
12 （木）	県産麦入りごはん					米　麦		873 24.8	22.1 2.5
	ポークカレー	豚肉	粉チーズ	にんじん	たまねぎ　にんにく	じゃがいも　ルウ	サラダ油		
	牛乳 **地産**		牛乳						
	ババロア		牛乳		いちご　りんご	砂糖			
13 （金）	ひろしごはん			広島菜		米　麦		805 27.4	17.7 3.4
	牛乳		牛乳						
	おでん	ちくわ　さつま揚げ　はんぺん　う	こんぶ	にんじん	だいこん	さといも			
	春雨サラダ				きゅうり　きゃべつ　コー	春雨	ごま油		
	スイートポテト	豆乳				さつまいも　砂糖			

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（月）	米粉パン		乳			米粉パン		748 35.3	24.4 2.6
	牛乳		牛乳						
	ポークビーンズ	豚肉 大豆	チーズ	トマト にんじん えだま	たまねぎ	じゃがいも ルウ	サラダ油		
	ゆで野菜（手作り醤油ドレ）			にんじん ブロッコリー	きゃべつ				
	県産ヨーグルト		ヨーグルト						
ほ 17（火）	県産麦入りごはん					米 麦		758 34.8	21.4 3.4
	牛乳		牛乳						
	豚肉のしょうが焼き	豚肉			しょうが				
	小松菜とギョニソのソテー	魚肉ソーセージ		こまつな	もやし コーン		サラダ油		
	卵とわかめのスープ	卵	わかめ		たまねぎ	でん粉			
ほ 18（水）	県産麦入りごはん					米 麦		825 36.4	22.6 2.2
	セルフ二色丼	鶏肉 卵		えだまめ	しょうが	砂糖	サラダ油		
	牛乳		牛乳						
	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	じゃがいも ルウ			
19（木）	お弁当の日（自分でお弁当を作って持って来よう！）								
ほ 20（金）	県産麦入りごはん					米 麦		793 35.2	23.2 2.5
	牛乳		牛乳						
	鶏肉の味噌チーズ焼き	鶏肉 みそ	チーズ	パセリ	レモン				
	海苔和え		のり	ほうれんそう にんじん	きゃべつ もやし				
	いものこ汁	豆腐		こまつな にんじん	ねぎ	さといも			
ほ 24（火）	新米ごはん 11/24は					米 麦		737 28.3	14.4 2.2
	牛乳 和食の日献立		牛乳						
	シマホッケだし漬け	シマホッケ							
	ごまあえ			ほうれんそう にんじん	きゃべつ	砂糖	ごま		
	味噌けんちん汁	豆腐 味噌		にんじん こまつな	だいこん ごぼう		サラダ油		
	りんごゼリー				りんご	砂糖			
ほ 25（水）	コッペパン（チルドチョコ）	大豆	乳			パン	チョコ	861 28.5	34.9 2.3
	牛乳 今月のめあてより		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	サラダ油 マーガリ		
	ゆで野菜（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		
ほ 26（木）	スパゲティ 好き嫌い克服献立					スパゲティ	サラダ油	751 31.7	25.1 2.5
	秋のミートソース きのこを食べよう献立	牛肉 豚肉	粉チーズ	にんじん トマト	たまねぎ エリンギ えのきたけ マッシュルーム しょうが にんにく	小麦粉	パタ^		
	牛乳		牛乳						
	ゆで野菜（手作りフレンチドレ）			にんじん ブロッコリー	キャベツ		サラダ油		
27（金）	麦入りごはん					米 麦		758 32.7	21.2 2.3
	牛乳		牛乳						
	鶏肉のから揚げ	鶏肉			しょうが	でん粉	サラダ油		
	磯辺和え		のり	ほうれんそう にんじん	もやし きゃべつ				
	豆腐となめこのみそ汁	豆腐 油揚げ 味噌			なめこ ねぎ				
30（月）	ピザトースト	サラミ	乳 チーズ	トマト にんにく ピーマ	たまねぎ マッシュルー	パン		767 30.1	30.2 2.9
	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			
	ゆで野菜（かんきつドレ）			にんじん ブロッコリー	コーン みかん ゆず		ドレッシング		
	洋なしゼリー				洋ナシ	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･ねぎ･だいこん･きゃべつ･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。