



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15回・県産小麦粉パン4回・麺1回)

11月 給食目標

食べ物や働く人への感謝の心を持とう

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 カルシウム 450mg
		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		
1 (月)	スパゲティ秋の香りのミートソース	豚肉 牛肉	粉チーズ	にんじん トマト	エリンギ マッシュルーム 玉葱 椎茸 にんにくしょうが	スパゲティ	油 バター	846 32.0	29.6 312
	牛乳		牛乳						
	海そうサラダ 和風ドレッシング		海そう	にんじん	キャバツ		ドレッシング		
	さつまいもと栗のタルト	豆乳				さつまいも さとう 米粉 くり	油		
2 (火) ほ	麦入りごはん					米 麦		821 24.6	24.5 318
	牛乳		牛乳						
	さんまみぞれ煮	さんま			だいこん	さとう でん粉			
	おひたし			ほうれんそう にんじん	キャバツ		ごま		
	五目きんぴら	豚肉 さつ揚げ		にんじん	ごぼう こんにゃく だいこん	さとう	油 ごま油		
4 (木)	麦入りごはん					米 麦		854 35.6	23.4 359
	牛乳		牛乳						
	厚焼卵	卵				さとう	油		
	大豆とじゃこの甘辛炒め	鶏肉 凍り豆腐 大豆	ちりめんじゃこ	にんじん	しょうが たけのこ ごぼう	でんぷん さとう	油		
	みそ汁	油揚げ みそ		ほうれんそう	ばくさい				
5 (金)	麦入りごはん					米 麦		823 26.3	23.8 341
	セルフ中華丼	豚肉 いか うずら卵		にんじん	しょうが キャバツ たまねぎ たけのこ	さとう でんぷん	油 ごま油		
	牛乳		牛乳						
	坦々春雨スープ	豚肉		にんじん にら	えのきたけ ばくさい ねぎ	はるさめ			
8 (月) ほ	麦入りごはん					米 麦		804 28.9	22.8 441
	牛乳 ヨーグルト		牛乳 ヨーグルト						
	ししゃもフライ(2本) 小袋ソース		カラフトシヤモ			小麦粉 パン粉	油		
	大豆もやしのキムチあえ			にら	もやし				
	茎わかめスープ	豚肉	茎わかめ	にんじん	キャバツ たけのこ		ごま油		
9 (火)	麦入りごはん					米 麦		856 20.8	23.2 336
	ポークカレー	豚肉	脱脂粉乳 粉チーズ	にんじん グリンピース	たまねぎ にんにく	じゃがいも	油 カレールウ		
	牛乳		牛乳						
	りっちゃんの元気サラダ	かつおぶし	塩昆布	にんじん	キャバツ きゅうり とうもろこし	さとう	油		
10 (水)	麦入りごはん					米 麦		863 24.2	24.2 377
	牛乳		牛乳						
	えびシューマイ(2個)	イトヨリダイ えび			たまねぎ	小麦粉 パン粉	豚脂		
	パンサンスウ			にんじん	キャバツ もやし	はるさめ さとう	ごま油		
11 (木)	大根の中華煮	豚肉 生揚げ		にんじん	だいこん こんにゃく にんにく しょうが	さといも さとう	油 ごま油	841 36.4	26.4 355
	麦入りごはん					米 麦			
	牛乳		牛乳						
	スタミナ焼肉	豚肉		にんじん にら	たまねぎ にんにく しょうが	さとう	油		
	からしあえ			にんじん こまつな	もやし キャバツ		ごま		
12 (金)	みそ汁	油揚げ とうふ みそ		ほうれんそう				878 27.1	33.6 463
	コッペパン チルドチョコ					パン	チョコ		
	牛乳		牛乳						
	ポークビーンズ	豚肉 大豆	チーズ	にんじん グリンピース	たまねぎ	じゃがいも	油		
15 (月)	ゆで野菜 かんきつドレッシング			ブロッコリー	キャバツ とうもろこし			850 26.2	27.5 461
	コッペパン とちおとめジャム					パン ジャム			
	牛乳		牛乳						
	さつまいものシチュー	豚肉	粉チーズ 脱脂粉乳	にんじん パセリ	たまねぎ	さつまいも 小麦粉	油 バター 生クリーム		
ゆで野菜 青じそドレッシング			ほうれんそう	キャバツ もやし					

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) カルシウム (mg)
		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		
16 (火)	麦入りごはん					米 麦		828 27.3	22.6 397
	牛乳		牛乳						
	豚肉のしょうが炒め	豚肉		パセリ	しょうが たまねぎ		油		
	青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 とろふ みそ		にんじん	ごぼう こんにゃく だいこん ねぎ	さといも			
17 (水)	麦入りごはん					米 麦		830 39.7	23.9 423
	牛乳		牛乳						
	焼き魚(さば文化干し)	さば							
	磯辺あえ		のり	ほうれんそう	キャベツ				
	すき焼き風煮	豚肉 焼き豆腐		にんじん	ねぎ ほうさい しらたき	さとう	油		
18 (木) ほ	麦入りごはん					米 麦		818 25.9	21.0 339
	ぎょうざ風あんかけ丼	豚肉 卵		にら	キャベツ えのきたけ にんにく しょうが	でんぶん	油 ごま油		
	牛乳		牛乳						
	ワンタンスープ	豚肉		にんじん こまつな	白菜 もやし ねぎ	ワンタン			
	みかん				みかん				
19 (金) ほ	麦入りごはん					米 麦		861 32.8	21.0 331
	牛乳		牛乳						
	モロのから揚げ	モロ			しょうが	でんぶん	卵不使用マヨネーズ 油		
	切干大根のポン酢あえ		のり	ほうれんそう にんじん	だいこん		ごま ごま油		
	船頭鍋	油揚げ とろふ みそ		にんじん	ほうさい ねぎ ごぼう だいこん しいたけ	うどん	油		
にっこり梨(1/8カット)				梨					
22 (月) ほ	お赤飯 ごま塩	ささげ				米 もち米	ごま	776 34.3	18.0 350
	牛乳		牛乳						
	鶏肉のみそ漬焼き	鶏肉 みそ			しょうが	さとう			
	おひたし			ほうれんそう にんじん	もやし ほうさい		ごま		
	けんちん汁	とろふ		にんじん	ごぼう こんにゃく ねぎ だいこん	さといも	油		
24 (水) ほ	麦入りごはん					米 麦		906 31.6	27.2 339
	牛乳		牛乳						
	いわしの梅しそ揚げ	いわし		しそ	うめびしお	小麦粉 でんぶん さと	油		
	にんじんしりしり	ベーコン 卵		にんじん にら			油		
	トマ豚汁	豚肉 とろふ みそ		にんじん トマト	大根 ごぼう ねぎ	じゃがいも	油		
25 (木)	麦入りごはん					米 麦		921 30.7	23.5 408
	ひき肉と豆のカレー	豚肉 レンズ豆 大福豆	脱脂粉乳	トマト にんじん	にんにく たまねぎ		油 カレールウ		
	牛乳		牛乳						
	こんにゃくサラダ ナムルドレッシング		海そう		キャベツ こんにゃく		ドレッシング		
	りんごゼリー				りんご	さとう			
26 (金) ほ	コッパパン とちおとめジャム					パン ジャム		891 27.1	26.0 420
	牛乳		牛乳						
	かぼちゃコロッケ 小袋ソース	卵		かぼちゃ	たまねぎ	じゃがいも 小麦粉 パン粉	油		
	ゆで野菜			にんじん	キャベツ きゅうり				
	お父さん特製きのこスープ	ベーコン 白いんげん	脱脂粉乳 牛乳	にんじん パセリ	マッシュルーム 椎茸 なめこ えのきたけ エリンギ 玉葱	小麦粉	バター 生クリーム		
はちみつレモンゼリー				レモン	はちみつ				
29 (月) ほ	はちみつ黒ごまトースト					パン はちみつ	ごま パター	887 35.2	32.1 482
	牛乳		牛乳						
	じゃじゃ麺	豚肉 みそ		にんじん	玉葱 椎茸 たけのこもやし にんにくしょうが きゅうり	うどん さとう でんぶん	油 ごま油		
	チーズ		チーズ						
30 (火) ほ	ごんの栗おこわ ごま塩					米 もち米 栗	ごま	772 34.0	16.9 366
	牛乳		牛乳						
	いわしやのいわしおかか煮	いわし かつおぶし				さとう でんぶん			
	おひたし			にんじん	キャベツ もやし				
	秋の実りみそ汁	鶏肉 とろふ みそ		にんじん こまつな	しめじ だいこん ごぼう	さといも	油		



11月平均摂取量		
エネルギー・脂質	846kcal	24.6g
たんぱく質・カルシウム	30.0g	381mg

都合により献立が変更になる場合があります。
 斜体文字になっている食材は、陽北地区の生産者の方から直接納めていただく予定になっているものです。
 10月20(水)の給食食材検査(21日使用長野・菅平産はくさい)の結果は、放射性ヨウ素、放射性セシウムいずれも不検出でした。