



11月給食献立予定表

横中は
愉快だ
宇都宮
UISUNOMIYA

給食回数20回 ご飯15回 パン2回
米粉パン1回 麺1回
宇都宮市立横川中学校

日付	献立名	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当(g)	体をつくる食品群		体の調子を整える食品群		エネルギーのもとになる食品群	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群
11月1日 (月)	ごはん ひき肉と豆のカレー 牛乳 ゆで野菜 パンパンジードレッシング ミルメーク	891 31.7 22.7 3.3	豚肉 レンズ豆 大豆	牛乳	トマト にんじん	にんにく たまねぎ	米 油	
11月2日 (火)	ごはん 牛乳 白身魚のチリソースがけ ナムル 春雨中華スープ	816 30.4 22.3 3.0	ミンカマス	牛乳	小松菜 にんじん	にんにく しょうが ねぎ	米 砂糖 でん粉 油 ごま油	
11月3日 (水・祝)	文化の日							
11月4日 (木)	コッペパン ラフランスジャム 牛乳 マカロニのクリーム煮 ゆで野菜 イタリアンドレッシング	822 34.2 28.3 2.8	えび 鶏肉	牛乳 脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ 枝豆 マッシュルーム	パン ジャム マカロニ 小麦粉 マーガリン サラダ油	
11月5日 (金)	ごはん アセロラゼリー 牛乳 焼魚(赤魚かすみ漬) ごまあえ 田舎汁	811 33.8 18.1 2.3	赤魚	牛乳	小松菜 にんじん	キャベツ アセロラ	米 砂糖 砂糖 ごま じゃがいも こんにゃく 油	
11月8日 (月)	ごはん 牛乳 肉だんご 豚肉と野菜のみそ炒め 卵とわかめのスープ	882 36.4 25.7 3.6	豚肉 鶏肉 豚肉 みそ	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ ねぎ しいたけ	米 でん粉 さとう サラダ油	
11月9日 (火)	ごはん 牛乳 ミニフィッシュ さわらのみそ焼き おひたし 大根の中華煮	800 35 20.1 2.2	さわら 西京みそ かつお節	牛乳 ミニフィッシュ	小松菜	白菜	米 さといも 砂糖 こんにゃく 米粉パン 砂糖 いちごジャム 小麦 粉	油 ごま油
11月10日 (水)	ビスキュイパン 牛乳 スペインオムレツ ミネストローネスープ 県産ヨーグルト	796 32.1 31.9 2.2	卵	牛乳	にんじん	コーン	じゃがいも スバゲティ	アーモンド マーガリン サラダ油
11月11日 (木)	ごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ パンサンスウ みそ汁	824 37 23.1 3.1	鶏肉	牛乳	にんじん	しょうが キャベツ もやし	米 でんぶん 油 春雨 砂糖 ごま油	
11月12日 (金)	ごはん 牛乳 生揚げとじゃこボールの炒め物 大根スープ	812 30.1 21.7 3.2	じゃこボール 生揚げ 鶏肉	牛乳	にんじん ピーマン	キャベツ れんこん しいたけ しょうが	米 砂糖 でん粉 ごま サラダ油	
11月15日 (月)	餃子めし 牛乳 メンチカツ おひたし チンゲン菜と豆腐のスープ	803 28.8 27.8 3.4	豚肉 豚肉 鶏肉 卵 かつお節	牛乳	にんじん	しょうが かんびょう しいたけ たまねぎ ほうれん草 にんじん 白菜	米 パン粉 小麦粉 サラダ油	
11月16日 (火)	※おにぎり持参!! 牛乳 鶏肉のみそチーズ焼き からしあえ 根菜のすまし汁	797 38.3 21.7 3.8	豆腐 卵 鶏肉 みそ	牛乳 チーズ	にんじん 小松菜	たまねぎ 干しいたけ レモン果汁 もやし 白菜	米 砂糖 でん粉 ごま ドレッシング ごま	

- 数値は中学生の基準値で計算してあります。
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27.5~41.5g, 脂質18.4~27.7g, 塩分2.5g)
- 事情により献立が変更になることがあります。
- **太字は宇都宮産・栃木県産を使用しています**

★11月16日(火)は、おにぎりの日です。
今年度も、12月1日に予定されていたお弁当の日は実施せず、おにぎりの日のみの実施となっております。
ごはんだけが出ない給食となりますので、忘れることがないように持ってきてください。

日付	献立名	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当(g)	体をつくる食品群		体の調子を整える食品群		エネルギーのもとになる食品群			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
11月17日 (水)	スパゲッティ 秋の香りのミートソース	817	豚肉	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	スパゲッティ 小麦粉 砂糖	油 オリーブオイル マーガリン		
	牛乳	28.3		牛乳						
	ゆで野菜 フレンチドレッシング プリンタルト	2.5		豆乳				にんじん ブロッコリー キャベツ		ドレッシング
	ごはん								米粉 砂糖	
11月18日 (木)	ごはん						米	米		
	牛乳	864		牛乳						
	モロのから揚げ 切干大根のポン酢和え	35.0 21.3	モロ		しょうが	しょうが	でん粉	ドレッシング サラダ油		
	船頭鍋 なしゼリー	2.7	さけ 豆腐 油揚げ みそ かつお節	のり	ほうれん草 にんじん	切干大根 白菜 わさび ごぼう 大根 しいたけ なし	うどん 里芋	ごま ごま油 油		
11月19日 (金)	ごはん						米			
	牛乳	836		牛乳						
	スタミナ焼き ごまあえ	33.0 24.7	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		
	のっぺい汁	2.5	鶏肉 豆腐 かつお節		ほうれん草 にんじん	キャベツ	砂糖	ごま		
11月22日 (月)	ごはん						米			
	牛乳	805	卵 鶏肉	牛乳 もずく	にんじん	たけのこ しいたけ 切干大根		ドレッシング		
	五目厚焼き卵 切干大根のナムル	29.9 19.4	みそ 豚肉		にんじん ほうれん草	キャベツ たけのこ 枝豆 にんにく しょうが たまねぎ みかん		油		
	マーボー野菜炒め みかん	1.9								
11月23日 (火・祝)	 勤労感謝の日									
11月24日 (水)	はちみつパン						小麦粉	はちみつ		
	牛乳	862	豚肉	牛乳						
	ミートボール	35.4	豚肉	牛乳 脱脂分乳 チーズ	にんじん バセリ	たまねぎ キャベツ マッシュルーム キャベツ もやし コーン	小麦粉 じゃがいも	油 マーガリン		
	世界一おいしいスープ 「石のスープ」 ゆで野菜 青じそドレッシング	33.1 3.5			ほうれん草			ドレッシング		
11月25日 (木)	ごはん						米 玄米			
	牛乳	790		牛乳						
	いわしの梅じょうゆ煮 おひたし	25.9 23.3	いわし		ほうれん草 にんじん	キャベツ		ごま		
	横川ランチ ヤーコン入り五目きんぴら	2.0	さつま揚げ 豚肉		にんじん	だいこん ごぼう ヤーコン	こんにゃく さとう	油		
11月26日 (金)	ごはん						米			
	牛乳	855	鶏肉 大豆 みそ	牛乳	にんじん いんげん	しいたけ たけのこ	でんぶん 砂糖	油		
	鶏肉と大豆のみそ炒め	34.5	豆腐 かつお節		にんじん 小松菜	だいこん ごぼう	さといも こんにゃく	油		
	けんちん汁	29.8 2.5								
11月29日 (月)	ごはん						米			
	牛乳	790	豚肉	牛乳			小麦粉			
	焼きにらまんじゅう チャーシュー豆腐	28.1 20.8	豚肉 生揚げ みそ		にら	チンゲン菜 にんじん	たまねぎ もやし 干しいたけ しょうが	砂糖 でん粉	サラダ油	
	坦々春雨スープ	2.4	豚肉		にら にんじん	えのきしめじ 白菜 しいたけ わさび	春雨			
11月30日 (火)	ごはん 味付けのり			のり			米			
	牛乳	842	ちくわ さつま揚げ うずらの卵 いか じゃこボール	牛乳	にんじん	だいこん	里芋 こんにゃく			
	おでん	31.5			にんじん	にら	春雨	ごま ごま油		
	春雨サラダ ストロベリーヨーグルト	17.5 3.4		ヨーグルト		キャベツ いちご				



平均
827
32.9
23.8
2.8



★11月24日(水)は、お話し給食です。

「世界一おいしいスープ」というフランスの昔話をもとにした絵本からのメニューです。お話の中では、「石のスープ」ということで、石を入れて煮ますが...給食ではミートボールを石にみたくていただきます。

★11月18日(木)の献立は秋の宮っこランチ「船頭鍋ランチ」です。

江戸時代、鬼怒川は東北地方と江戸を結ぶ物流の大動脈として整備され、宇都宮の河岸も大変にぎわったそうです。船を操る「船頭さん」の労働を支えた地元野菜がたっぷり入った船頭鍋や、先人の知恵の詰まった宇都宮にゆかりのある食材を使った給食となっています。

★11月25日(木)は、横川ランチです。

横川でとれる食材はいろいろありますが、シャキシャキとした歯触りが特徴の「ヤーコン」をきんぴらに入れてみました。「ヤーコン」については、お便り等で紹介します。