



11月給食献立予定表

学校給食では積極的に地産地消に取り組んで

給食回数19回

います。宇都宮市産の食材は **太字** に、

ご飯	15回	米粉パン	1回
県産小麦パン	2回	麺	1回

県内産の食材には、 **網掛け** をしています。

宇都宮市立陽南中学校

日付	このマークの日は陽南地域統一メニューです。				カロリーkcal	主 な 材 料						
	献立名				たんぱく質g	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
					脂質g	魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚 海草・乳製品	緑黄色野菜	その他の 野菜果物	穀類・芋類 砂糖	油脂	
1 (水)		麦入りご飯 鮭ふりかけ 厚揚げとミートボールの炒め物 大根スープ			840 30.2 25.6 2.4	豚肉 鮭 厚揚げ 鶏肉 かつお節	牛乳	にんじん ピーマン	キャベツ しいたけ 蓮根 しょうが 大根 たまねぎ ブルーン	精白米 大麦 砂糖 片栗粉 パン粉	サラダ油 ごま	
2 (木)		いい歯の日メニュー(2年生給食委員考案) シュガーToast きびなごかみかみフライ かみかみゆで野菜 ドレッシング かみかみミネストローネ			986 32.9 44.3 2.9	きびなご 大豆 ベーコン	牛乳 ひじき チーズ	こまつな にんじん トマト かぼちゃ	大豆もやし 玉ねぎ かんぴょう しょうが	パン グラニュー糖 小麦粉 米粉 玄米粉	マーガリン サラダ油	
6 (月)		社会体験学習のため14日～18日:2年生給食無し 麦入りご飯 豚肉のスタミナ焼き 小松菜のからし和え 大根の味噌汁			760 35.1 17.6 2.4	豚肉 みそ	牛乳 わかめ かたくちいわし 昆布	にんじん にら こまつな	もやし にんにく 玉ねぎ はくさい だいこん	精白米 大麦 砂糖	ごま サラダ油	
7 (火)		五穀ご飯 さば竜田揚げ 五目きんぴら キャベツのおひたし			849 30.1 27.9 2.3	さば さつま揚げ 豚肉	牛乳	にんじん ほうれん草	ごぼう だいこん キャベツ しょうが	精白米 あわ きび アマランサス 大麦 こんにゃく 砂糖	ごま サラダ油	
8 (水)		麦入りご飯 白身魚のチリソースがけ ゆで野菜 ドレッシング ひじきと卵のスープ			820 31 23.5 2.5	たら ひじき 鶏卵	牛乳 豆腐	 こまつな にんじん	にんにく しょうが もやし とうもろこし ねぎ	精白米 片栗粉 大麦 砂糖	ごま脂 サラダ油	
9 (木)		チキンライス アンサンブルエッグ ゆで野菜のドレッシング和え 切干大根のスープ煮			776 22.4 25.7 3.5	大豆 鶏卵 ウィンナー ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン ブロッコリー	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ とうもろこし 切干大根	精白米 大麦 じゃがいも	サラダ油 バター	
10 (金)		麦入りご飯 豚肉と野菜の味噌炒め 干びょうと卵のスープ ミルクプリン 韓国のり			798 30.3 20.3 1.9	豚肉 味噌 鶏卵	牛乳 わかめ のり	にんじん ピーマン	キャベツ にんにく ねぎ 玉ねぎ 干し椎茸 もやし かんぴょう	精白米 大麦 片栗粉 砂糖	サラダ油	
栃木県産食材活用ウィーク13日～17日						951	豚肉	牛乳	にんじん	ごぼう	精白米	
13 (月)		セルフソースかつ丼(麦入りご飯・ 県産豚のとんかつ・ゆでキャベツ) さつま汁 県産乳ヨーグルト			37.2 27.1 2.4	鶏肉 鶏卵 豆腐 かつお節 味噌	ヨーグルト 昆布		 だいこん ねぎ キャベツ	こんにゃく 大麦 砂糖 パン粉 小麦粉 里芋	サラダ油	
14 (火)		ゆでスパゲティ 県産大豆のミートソース 海草入りゆで野菜 ドレッシング 手作りプリン			843 31.3 23.5 3.1	大豆	牛乳 わかめ チーズ	にんじん トマト	セロリ にんにく しょうが 干し椎茸 グリーンピース	スバゲティ 砂糖	オリーブオイル サラダ油	
15 (水)		セルフビビンバ丼(麦入りご飯・ ピリ辛そぼろ・にらのナムル) 県産なめこの味噌汁			760 30.9 18.1 2.5	大豆 油揚げ みそ 豆腐	牛乳 昆布 かたくちいわし	にら ねぎ	なめこ もやし ねぎ にんにく わらび	精白米 大麦 しらたき 砂糖	サラダ油 ごま	
16 (木)		麦入りご飯 ポークカレー 干びょうのごま和え 県産苺入りヨーグルト			918 32.9 22.1 2.4	豚肉	牛乳 ヨーグルト チーズ	にんじん トマト	かんぴょう キャベツ とうもろこし 苺	精白米 大麦 砂糖 じゃがいも	サラダ油 カレールー ごま	
17 (金)		宮っ子ランチ 白ご飯 おかかふりかけ モロの唐揚げ 船頭鍋 にっこり梨			832 29.8 19.4 2.8	かつお節 味噌 油揚げ 豆腐 モロ	牛乳 昆布	にんじん	だいこん はくさい ねぎ 椎茸 ごぼう 梨	精白米 うどん 砂糖	サラダ油	
20 (月)		五目御飯 ししゃもフライ ソース にらともやしのごま和え 厚揚げの味噌汁			747 28.6 25.5 2.7	油揚げ 鶏肉 味噌 かつお節 厚揚げ	牛乳 ししゃも わかめ 昆布	にんじん にら	干し椎茸 かんぴょう ごぼう 枝豆 たけのこ もやし	精白米 大麦 小麦粉 こんにゃく 砂糖 パン粉	サラダ油 ごま	
21 (火)		朝焼きコッペパン チョコクリーム 陽南のさつまいもシチュー ゆで野菜 ドレッシング 柿			974 32.9 41.7 2.6	鶏肉	牛乳 生クリーム チーズ	にんじん パセリ ほうれん草	たまねぎ もやし とうもろこし 柿	パン さつまいも 小麦粉	チョコクリーム サラダ油 バター	
22 (水)		陽南地域学校園統一メニュー(3年給食委員考案) わかめご飯 県産にら入り揚げ餃子 田舎汁 もやしのキムチ和え とちおとめヨーグルト			873 28.6 25.3 3.1	豚肉 鶏肉 豆腐 味噌	牛乳 わかめ かたくちいわし 昆布 ヨーグルト	にんじん ごぼう にら こまつな	かんぴょう しょうが 苺 もやし にんにく	精白米 大麦 じゃがいも こんにゃく 砂糖 小麦粉	サラダ油 ごま油	
24 (金)		宇都宮市産トマトメニュー 麦入りご飯 トマトたま丼の具 ワンタンスープ フルーツ杏仁			861 34 21.9 2.9	鶏卵 鶏肉 豚肉 豆乳	牛乳	トマト にんじん こまつな	玉ねぎ キャベツ にんにく 枝豆 もやし 桃 あんず	精白米 大麦 砂糖 ワンタン	サラダ油	
27 (月)		米粉きなこ揚げパン オムレツ 粉ふき芋 白菜スープ セノビーゼリー			985 32.8 35.2 3.3	きな粉 鶏卵 豚肉	牛乳	パセリ こまつな にんじん	しめじ たけのこ 白菜 レモン	米粉パン 砂糖 春雨 じゃがいも	サラダ油 ごま油	
28 (火)		餃子めし 味噌味の鶏唐揚げ 陽南のさつまいも入り温野菜 ドレッシング 大いちょう汁 黒ごまフリ			884 33 29.8 2.7	豚肉 みそ 鶏肉 かつお節 大豆 油揚げ かまぼこ	牛乳 昆布	ブロッコリー にら こまつな にんじん	干し椎茸 かんぴょう だいこん ねぎ	精白米 大麦 片栗粉 さつまいも	ごま油 サラダ油 ごま	
29 (水)	陽南地域学校園 お弁当の日					自分で作ったお弁当を持参しましょう。牛乳は出ます。						
30 (木)		麦入りご飯 中華丼の具 もやしのナムル 陽南の大学いも			944 29.7 23.3 1.9	豚肉 えび いか	牛乳	こまつな にんじん ほうれん草	玉ねぎ 白菜 たけのこ 干し椎茸 きくらげ	精白米 砂糖 片栗粉 大麦 さつまいも	サラダ油 ごま サラダ油	
中学生の1食分の 所要栄養量基準		エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	カルシウムmg	鉄分mg	ビタミンAμRE	ビタミンB1mg	ビタミンB2mg	ビタミンCmg	食物繊維g	食塩g
		830	33.2	23.1	450	4.5	300	0.5	0.6	35	7g以上	2.5g未満
11月の 平均栄養摂取量		863	31.2	26.2	455	4.6	320	0.57	0.71	39	6.5	2.6

※材料の都合で献立が変更になる場合があります。