



1 月給食献立予定表



このマークの日は陽南地域統一メニューです。

学校給食では積極的に地産地消に取り組んでいます。

宇都宮市産の食材は **太字** に、県内産の食材には、

網掛け をしています。

給食回数 17 回

ご飯	13回	県産小麦パン1回
米粉パン	2回	麺 1回

宇都宮市立陽南中学校

日 付	献 立 名				カロリーkcal	主 な 材 料									
					たんぱく質g	1群	2群	3群	4群	5群	6群				
					脂質g 塩分g	魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海藻・乳製品	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類 芋類 砂糖	油脂				
9 (火)		麦入りご飯 ビーフカレー ゆで野菜 ドレッシング 手作りクリームプリン		995 32.4 29.5 3.3	牛肉	牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく とうもろこし	精白米 大麦 砂糖 じゃがいも	サラダ油 カレールー					
10 (水)		麦入りご飯 白身魚の白味噌焼き 白菜のからし和え 切干大根と厚揚げのごま煮 いよかん 味のり		761 29.2 15.8 2.1	厚揚げ ホキ 味噌	牛乳 のり	にんじん さやえんどう ほうれん草	切干大根 もやし はくさい いよかん	精白米 大麦 砂糖	サラダ油 ごま					
11 (木)		ジャンバラヤ オムレツ ゆで野菜のドレッシング和え ポテトスープ		796 25.6 28.5 3.1	鶏肉 ウィンナー 鶏卵 ベーコン	牛乳	ピーマン ブロッコリー トマト にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ セロリ	精白米 大麦 じゃがいも	サラダ油 バター					
12 (金)		麦入りご飯 鮭の利休揚げ 白菜のおひたし けんちん汁 のりとひじきの佃煮		827 30.9 23 2.8	あじ かつおぶし 豆腐 ひじき	牛乳 昆布 のり ひじき	ほうれん草 にんじん こまつな	白菜 ごぼう だいこん	精白米 砂糖 こんにゃく 小麦粉 大麦 里芋	ごま サラダ油					
15 (月)		セルフカツ丼（麦入りご飯・トンカツ・ 卵と玉ねぎのだし煮） 田舎汁 キャンディチーズ		988 42.9 30.7 3.1	豚肉 鶏卵 かつお節 豆腐 鶏肉 味噌	牛乳 昆布 チーズ	にんじん こまつな	かんぴょう ごぼう たまねぎ	精白米 小麦粉 パン粉 大麦 こんにゃく じゃがいも 砂糖	サラダ油					
16 (火)		セレクト揚げパン （ココアorきなこor抹茶） さつまいものクリームシチュー アンサンブルエッグ ぽんかん		988 36.8 37.8 2.8	きな粉 鶏肉 かまぼこ ウィンナー 鶏卵	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ オレンジ	パン 砂糖 さつまいも 小麦粉 砂糖	サラダ油 バター ココア					
17 (水)		麦入りご飯 中華丼の具 坦々風春雨スープ 杏仁風プリン		793 28.9 17.5 1.8	豚肉 うすら卵 みそ いか	牛乳	にんじん こまつな	玉ねぎ 白菜 しいたけ ねぎ たけのこ もも えのきだけ あんず	精白米 大麦 片栗粉 砂糖 春雨	サラダ油 ごま油 ごま					
18 (木)		麦入りご飯 いわしのおかか煮 白菜の磯辺和え 巻き狩り汁 苺ヨーグルト		845 31 23.1 2.5	なると 鶏肉 いわし みそ かつおぶし	牛乳 かたくちいわし 昆布 ヨーグルト	にんじん ほうれん草	ねぎ 白菜 大根 もやし いちご	精白米 こんにゃく 大麦 砂糖 じゃがいも	サラダ油 ごま					
19 (金)		学校給食週間19～29日(26日を除く) ゆでスパゲティ チキントマトソース ゆで野菜 ドレッシング チーズドッグ		848 27.8 30.6 2.9	鶏肉 ウィンナー 鶏卵	牛乳 チーズ	にんじん トマト ブロッコリー	にんにく 玉ねぎ グリーンピース	スパゲティ じゃがいも 小麦粉 砂糖	サラダ油					
22 (月)		麦入りご飯 マスのムニエル おみ漬け 芋煮 ラフランスゼリー		861 36 21.9 2.8	焼き豆腐 かつおぶし マス 牛肉	牛乳 昆布 チーズ	こまつな にんじん	大根 ねぎ だいこん	精白米 里芋 小麦粉 砂糖 大麦 しらたき	オリブオイル バター					
23 (火)		かてめし（炊き込みご飯） シューマイ しらす入り青菜の煮びたし 味噌けんちん汁 湘南ゴールドゼリー		775 29.7 20.5 3.3	豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 しらす干し かたくちいわし 昆布	こまつな にんじん	たけのこ 大根 切干 干し椎茸 湘南ゴールド ごぼう	精白米 大麦 小麦粉 里芋 砂糖 こんにゃく	サラダ油					
24 (水)		宮っ子ランチ 麦入りご飯 里芋のコロッケ もやしとにらのごま和え かんぴょうの卵とじ ゆずゼリー		907 28.2 25.4 2.6	鶏卵 豆腐 みそ 豚肉 かつおぶし	牛乳 昆布	にら にんじん こまつな	もやし かんぴょう ねぎ ゆず	精白米 里芋 砂糖 小麦粉 大麦 パン粉	サラダ油 ごま					
25 (木)		米粉パン モチコチキン スクランブルエッグ ABCコンソメスープ 手作りソーダパインゼリー		889 42.2 36.1 3.4	鶏卵 鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	ほうれん草 にんじん パセリ	とうもろこし たまねぎ セロリ にんにく パイン	米粉パン お米の粉 マカロニ 大麦	バター サラダ油					
26 (金)		スキー教室のため2年生給食無し 麦入りご飯 ししゃもフライ リース 野菜のにんにく醤油和え 手作り鶏団子スープ セノビーゼリー		824 28.6 21.2 2.5	鶏肉	牛乳 ししゃも	こまつな にんじん	キャベツ 玉ねぎ にんにく たけのこ はくさい レモン もやし	精白米 大麦 砂糖 片栗粉 小麦粉	サラダ油 ごま油					
29 (月)		麦入りご飯 ごぼう入りミートカレー 野菜とえのきのドレッシング和え ミルアップココア		932 29.7 30.2 3.1	豚肉 鶏肉 油揚げ	チーズ 牛乳 かたくちいわし	にんじん トマト ほうれんそう	ごぼう にんにく えのきだけ 玉ねぎ グリンピース キャベツ	精白米 大麦 砂糖	サラダ油 カレールー					
30 (火)		米粉パン チョコクリーム チャンポン 春巻き 海草入りサラダ		848 27.9 44.8 2.7	豚肉 なると いか 鶏肉	牛乳 海草	にんじん	玉ねぎ にんにく とうもろこし もやし 干し椎茸 キャベツ ねぎ	米粉パン 中華めん 片栗粉 春巻きの皮	カカオ サラダ油 ごま油 ごま					
31 (水)		麦入りご飯 豚肉の三昧焼き 小松菜の煮びたし かんぴょうの炒め煮 いちご		889 33.6 30.9 2.1	豚肉 鶏肉 油揚げ	牛乳 のり かたくちいわし	こまつな にんじん	かんぴょう 干し椎茸 ねぎ ごぼう いちご	精白米 大麦 砂糖	ごま サラダ油 ごま油					
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
1月の 平均栄養摂取量					868	31.8	27.5	451	4.5	366	0.5	0.72	46	6.3	2.7

※材料の都合で献立が変更になる場合があります。