



12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	パン 1回	麺 1回
米粉パン1回	県産小麦パン 1回	

宇都宮市立陽南中学校

日 付	献 立 名				主 な 材 料										
					カロリーkcal	1群		2群	3群	4群	5群	6群			
					たんぱく質g 脂質g 塩分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 (金)		麦入りご飯 鶏そぼろ 炒り卵 小松菜の磯辺和え 冬野菜のすまし汁		859 34.9 25.9 2.4	鶏卵 油揚げ 鶏肉	牛乳 かたくちいわし のり 昆布	こまつな にんじん ほうれん草	はくさい もやし かぶ しょうが しいたけ	精白米 大麦 砂糖 片栗粉 ジャがいも	サラダ油 ごま					
4 (月)		学校農園食材活用給食(さつまいも) 麦入りご飯 いか天・陽南のさつま天 天丼のたれ 白菜の塩昆布和え 豆乳入り味噌汁		931 27.7 26 2.4	いか 油揚げ かつおぶし 豆腐 豆乳 みそ	牛乳 昆布	にんじん こまつな	はくさい ごぼう ねぎ だいこん	精白米 さつまいも 大麦 小麦粉、こんにゃく	サラダ油					
5 (火)		麦入りご飯 シューマイ 豆腐と卵の中華スープ にらと春雨の炒め物 チーズ		828 32 24.7 2.5	豚肉 鶏卵 豆腐	牛乳 わかめ チーズ	にら にんじん	しいたけ ねぎ	精白米 春雨 大麦 砂糖 片栗粉	サラダ油 ごま油					
6 (水)		お話給食(フランスメニュー) クロワッサン 大豆クリーム ポークポトフ ますのムニエル 粉ふきいも ワインゼリー		945 35.4 47.7 3.2	豚肉 ベーコン ます 大豆クリーム	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ だいこん はくさい セロリ	パン ジャがいも 砂糖 小麦粉	バター					
7 (木)		五穀ご飯 ししゃもフライ ソース ほうれん草のごま和え 田舎汁		851 29.4 24.6 2.1	鶏肉 かつおぶし 豆腐 みそ	牛乳 ししゃも 昆布	ほうれん草 にんじん こまつな	キャベツ かんぴょう ごぼう	精白米 砂糖 アマランサス ジャがいも こんにゃく あわ ひえ 大麦 小麦粉	ごま サラダ油					
8 (金)		麦入りご飯 クラムチャウダー 煮込みメガハンバーグ ゆで野菜 ドレッシング		922 32.3 26.8 2.7	あさり ベーコン 鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ もやし	精白米 ジャがいも 砂糖 大麦 小麦粉	サラダ油 バター					
11 (月)		宇都宮のトマト活用デー フレンチトースト ミートボールと野菜のトマト煮 ゆで野菜 ドレッシング みかん		866 31.7 27.3 2.9	鶏卵 豚肉 ベーコン 鶏肉	牛乳	トマト ブロッコリー にんじん	とうもろこし キャベツ 玉ねぎ グリーンピース みかん	パン ジャがいも 砂糖	サラダ油 バター					
12 (火)		麦入りご飯 いわしのおかか煮 もやしとにらのごま和え 味噌けんちん汁		832 32.6 25.1 2.2	いわし 豚肉 みそ かつおぶし 豆腐	牛乳 昆布	にら にんじん こまつな	もやし だいこん ごぼう	精白米 大麦 さといも 砂糖 こんにゃく	ごま サラダ油					
13 (水)		麦入りご飯 ポークカレー ゆで野菜 ドレッシング ヨーグルト		924 32.7 25.2 2.6	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん こまつな	たまねぎ にんにく もやし グリーンピース	精白米 ジャがいも 大麦 砂糖	カレールー サラダ油					
14 (木)		ゆでスパゲティ えびといかのクリームソース 海草入りゆで野菜 ドレッシング はちみつレモンゼリー		773 33.5 21.4 3.4	いか ベーコン えび	牛乳 海草 チーズ	にんじん パセリ こまつな	たまねぎ マッシュルーム とうもろこし レモン	スパゲティ 小麦粉 はちみつ 砂糖	オリーブオイル サラダ油 バター					
15 (金)		麦入りご飯 きびなごフライ ケチャップ 切干大根のおひたし のっぺい汁		838 26 23.2 1.8	鶏肉 かつお節	牛乳 きびなご 昆布	こまつな にんじん	キャベツ 切干大根 ごぼう だいこん ねぎ	精白米 大麦 片栗粉 こんにゃく 小麦粉 里芋	サラダ油					
18 (月)		麦入りご飯 納豆 白菜キムチ 豚バラと大根の煮物 皮付きりんご		932 30.3 33 1.8	豚肉 うすら卵 納豆	牛乳	にんじん	大根 ねぎ 枝豆 しょうが にんにく りんご 白菜	精白米 大麦 砂糖	サラダ油 ごま油					
19 (火)		麦入りご飯 ハムカツ ソース 小松菜の煮びたし 道産子汁		921 32.2 28.3 2.9	ポークハム 鶏卵 油揚げ 豚肉 みそ	牛乳 わかめ 昆布	こまつな にんじん	もやし とうもろこし にんにく ねぎ	精白米 大麦 小麦粉 パン粉 ジャがいも	サラダ油					
20 (水)		麦入りご飯 白身魚のねぎソースかけ 白菜のおひたし 五目煮豆		843 35.1 21.7 2.5	ホキ 大豆 かつおぶし さつま揚げ 豚肉	牛乳 昆布	パセリ こまつな にんじん	りんご にんにく ねぎ はくさい	精白米 片栗粉 大麦 砂糖 こんにゃく	ごま サラダ油					
21 (木)		麦入りご飯 すき焼き風煮 だし巻き卵 もやしの磯辺和え		784 35.8 18.4 2.2	豚肉 焼き豆腐 鶏卵 凍り豆腐	牛乳 のり	春菊 ほうれん草 にんじん	はくさい ねぎ もやし	精白米 大麦 しらたき 砂糖	サラダ油					
22 (金)		冬至メニュー 麦入りご飯 さばのカレー揚げ ほうれん草のおひたし ほうとう風鍋		995 33 31.9 2.5	さば 油揚げ かつおぶし 豚肉 みそ	牛乳 昆布	にんじん かぼちゃ こまつな	しいたけ はくさい ねぎ	精白米 片栗粉 大麦 ほうとう	ごま サラダ油					
25 (月)		クリスマスメニュー 米粉いちごパン タンドリーチキン 星のゆで野菜 野菜スープクリスマスVer. 豆乳とチョコのケーキ		818 41.1 31.8 3.4	鶏肉 かまぼこ ベーコン 豆乳	牛乳 ヨーグルト	ブロッコリー こまつな にんじん	にんにく カリフラワー たまねぎ キャベツ もやし 苺	米粉パン マカロニ 米粉 砂糖 小麦粉	サラダ油 チョコ					
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
12月の 平均栄養摂取量					874	32.6	27.2	438	5	345	0.53	0.64	43	6.1	2.5

※材料の都合で献立が変更になる場合があります。