



# 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います。（宇都宮市産の食材は太字、県内産の食材には網掛けをしています。）

給食回数 18回

|      |     |        |      |   |      |
|------|-----|--------|------|---|------|
| ご飯   | 13回 | 輸入小麦パン | 0回   | 麺 | 0.5回 |
| 米粉パン | 1回  | 県産小麦パン | 3.5回 |   |      |

今年度も「学校給食等支援事業」(宇都宮市教育委員会から)の補助金を活用し、物価高騰分の食材費に充当させていただいております。詳細は、R5.7.20に送信されている、さくら連絡網をご覧ください。

宇都宮市立陽南中学校

| 日付                         | <div><h2>献立名</h2><p>このマークの日は陽南地域統一メニューです。</p></div> |   |   | 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  | 魚・肉・卵                      | 牛乳・小魚                          | 緑黄色野菜                     | その他の野菜                          | 穀類 芋類                                    | 油脂  |                   |        |
|                            |  |   |   | 脂質g   | 豆・豆製品                      | 海藻・乳製品                         |                           | 果物                              | 砂糖                                       |   |                   |        |
|                            |  | 塩分g   |   |   |                            |                                |                           |                                 |  |   |                   |        |
| 2 (月)                      |   | 麦入りご飯 ハ宝菜<br>かぼちゃコロッケ ソース<br>もやしの中華和え   |    |    | 797<br>30.5<br>20.4<br>2.6 | 豚肉<br>いか<br>えび<br>うずら卵         | 牛乳<br>わかめ                 | にんじん<br>かぼちゃ<br>こまつな            | 玉ねぎ 白菜<br>干し椎茸 もやし<br>たけのこ ねぎ<br>グリーンピース | 精白米<br>大麦<br>片栗粉<br>パン粉 小麦粉               | ごま<br>サラダ油<br>ごま油 |        |
| 3 (火)                      |   | セルフチキンカツ (丸パン・<br>チキンカツ・とまと&マスタード・<br>ゆでキャベツ) 千切り野菜スープ<br>豆乳パンナコッタのはちみつレモン風味      |    |    | 822<br>28.6<br>32.7<br>3   | 鶏肉<br>鶏卵<br>豆乳                 | 牛乳                        | にんじん<br>こまつな<br>トマト             | たまねぎ<br>もやし<br>キャベツ<br>レモン りんご           | パン<br>パン粉<br>砂糖<br>小麦粉                    | サラダ油<br>ごま        |        |
| 4 (水)                      |   | 麦入りご飯 まいたけご飯の具<br>つくねバーグ<br>もやしとにらのごま和え   |    |    | 775<br>28.1<br>19.5<br>2.3 | 油揚げ<br>豆腐<br>鶏肉                | 牛乳                        | にら<br><br>にんじん                  | まいたけ<br>ごぼう かんぴょう<br>枝豆<br>もやし           | 精白米<br>こんにゃく<br>大麦<br>砂糖                  | ごま<br>サラダ油        |        |
| 5 (木)                      |   | 麦入りご飯 えびシューマイ<br>厚揚げの辛味噌炒め<br>キャベツと切干大根のおひたし                                      |    |    | 863<br>33.3<br>27.1<br>2.1 | 厚揚げ<br>えび<br>かつおぶし<br>味噌 豚肉    | 牛乳                        | にんじん                            | えのきだけ<br>もやし<br>切干大根 ねぎ<br>キャベツ          | 精白米<br>小麦粉 大麦<br>砂糖<br>片栗粉                | サラダ油<br>ごま油       |        |
| 6 (金)                      |   | 目の愛護デーメニュー(1年生給食委員考案)<br>麦入りご飯 鮭ふりかけ 豚肉の生姜焼き<br>温野菜 ドレッシング<br>ほうれん草のみそ汁 ブルーベリーゼリー |   |    | 836<br>35.9<br>21.5<br>2.9 | 豚肉<br>油揚げ 豆腐<br>かつおぶし<br>みそ    | 牛乳<br>昆布                  | にんじん<br>かぼちゃ<br>ほうれん草<br>ブロッコリー | りんご<br>ブルーベリー<br>しょうが                    | 精白米<br>砂糖                                 | ごま<br>サラダ油        |        |
| 10/10 (火)・10/11 (水) 学期間休業日 |  |   |   |   |                            |                                |                           |                                 |  |   |                   |        |
| 12 (木)                     |   | 麦入りご飯 エッグカレー<br>切干大根のサラダ チーズ  |  |  | 908<br>31.4<br>28.6<br>3.2 | 鶏肉<br>うずら卵                     | 牛乳<br>チーズ                 | にんじん<br><br>こまつな                | 玉ねぎ にんにく<br>グリーンピース<br>もやし<br>切干大根       | 精白米<br>大麦<br>じゃがいも                        | サラダ油<br>ごま<br>ごま油 |        |
| 13 (金)                     |   | セルフフルーツクリームサンド<br>(コッペパン・フルーツクリーム)<br>五目焼きそば<br>ひじきと大豆のサラダ ドレッシング                 |   |  | 856<br>27.7<br>32.8<br>3   | 豚肉<br>いか<br>大豆                 | 牛乳<br>生クリーム<br>ひじき<br>青のり | ピーマン<br>にんじん<br>こまつな            | もやし<br>キャベツ<br>みかん もも<br>パイナップル          | パン<br>焼きそばめん<br>砂糖                        | サラダ油              |        |
| 16 (月)                     |   | 麦入りご飯 マーボー豆腐<br>焼き餃子 ゆで野菜 ドレッシング  |   |  | 905<br>36.5<br>27.9<br>2.7 | 豆腐<br>豚肉<br>八丁味噌               | 牛乳                        | にんじん<br>にら                      | しょうが にんにく<br>たけのこ<br>もやし<br>ねぎ キャベツ      | 精白米<br>大麦<br>片栗粉 砂糖<br>小麦粉                | サラダ油<br>ごま油       |        |
| 17 (火)                     |   | 麦入りご飯 味付けのり<br>和風きのことソースのハンバーグ<br>じゃがいもの味噌汁 オレンジ                                  |  |  | 767<br>26<br>16.7<br>2.2   | 味噌<br>鶏肉 豚肉<br>かつおぶし<br>えび     | 牛乳<br>青のり<br>昆布           | 青じそ<br>こまつな                     | しめじ 大根<br>まいたけ えのきだけ<br>たまねぎ 大根<br>オレンジ  | 精白米<br>砂糖<br>じゃがいも<br>大麦                  | サラダ油              |        |
| 18 (水)                     |   | 麦入りご飯 鶏肉の漬け込み焼き<br>キャベツのからし和え<br>豆乳入り味噌汁 県産乳ヨーグルト                                 |  |  | 867<br>28.3<br>25.8<br>2.5 | 鶏肉 豆乳<br>油揚げ<br>みそ<br>かつおぶし 豆腐 | 牛乳<br>ヨーグルト<br>昆布         | にんじん<br>こまつな                    | ねぎ キャベツ<br>もやし<br>ごぼう<br>だいこん            | 精白米<br>大麦<br>こんにゃく<br>砂糖                  | ごま<br>サラダ油        |        |
| 19 (木)                     |   | 麦入りご飯 白身魚フライ ソース<br>白菜のおひたし<br>じゃがいもの中華煮  |  |  | 853<br>28.5<br>21.6<br>2.1 | ホキ<br>かつおぶし<br>豚肉              | 牛乳                        | こまつな<br>にんじん                    | はくさい<br>にんにく<br>しょうが                     | 精白米<br>大麦 パン粉<br>じゃがいも<br>砂糖 こんにゃく        | サラダ油<br>ごま<br>ごま油 |        |
| 20 (金)                     |   | コッペパン いちごジャム<br>いかとさつまいもの揚げ煮<br>コールスローサラダ<br>ひじきと卵のスープ                            |  |  | 865<br>31.2<br>29.1<br>3.3 | いか<br>豆腐<br>鶏卵                 | 牛乳<br>ひじき                 | パセリ<br>にんじん                     | もやし<br>いちご<br>キャベツ<br>とうもろこし             | パン<br>片栗粉<br>砂糖<br>さつまいも                  | サラダ油<br>ごま        |        |
| 23 (月)                     |   | 五穀ご飯 さばのみそ煮<br>もやしのごま和え 吉野汁   |  |  | 894<br>30.9<br>29<br>2.4   | さば<br>鶏肉                       | 牛乳<br>かたくちいわし<br>昆布       | ほうれん草<br>にんじん<br>こまつな           | もやし<br>だいこん<br>しょうが                      | 精白米<br>あわ ひえ 片栗粉<br>じゃがいも 砂糖<br>アマランサス 大麦 | ごま<br>サラダ油        |        |
| 24 (火)                     |   | いりこ菜飯 メンチカツ ソース<br>ゆでキャベツ<br>ひじきと大豆の炒り煮 みかん                                       |  |  | 880<br>27.8<br>24.5<br>2.2 | 豚肉<br>さつま揚げ<br>大豆<br>油揚げ       | 牛乳<br>ひじき<br>かたくちいわし      | にんじん<br>こまつな                    | にんじん<br>キャベツ<br>みかん                      | 精白米<br>大麦<br>こんにゃく パン粉<br>砂糖 小麦粉          | サラダ油              |        |
| 25 (水)                     | 文化祭 (給食はありません。)  |   |   |   |                            |                                |                           |                                 |  |   |                   |        |
| 26 (木)                     |   | ココア揚げパン<br>うずら卵と野菜のカレー煮<br>ゆで野菜 ドレッシング  |  |  | 838<br>28.9<br>26.2<br>2.9 | 豚肉<br>ほたて<br>うずら卵              | 牛乳                        | にんじん<br>ブロッコリー<br>こまつな<br>青じそ   | たまねぎ<br>キャベツ<br>ブルーベリー                   | パン<br>砂糖<br>じゃがいも                         | サラダ油<br>ココア       |        |
| 27 (金)                     |   | 十三夜メニュー<br>栗入りおこわ ごま塩 いか天ぷら<br>キャベツのさっぱり和え 味噌けんちん汁                                |  |  | 837<br>31.7<br>17.8<br>2.4 | いか<br>豆腐<br>かつおぶし<br>みそ        | 牛乳<br>昆布<br>のり            | こまつな<br>にんじん                    | キャベツ<br>だいこん<br>ごぼう                      | 精白米<br>もち米<br>小麦粉 こんにゃく<br>じゃがいも 砂糖<br>栗  | ごま<br>サラダ油        |        |
| 30 (月)                     |   | 麦入りご飯 いわしのかば焼き<br>もやしの磯野かつお和え<br>切干大根の煮つけ   |  |  | 830<br>27.7<br>23.7<br>2.1 | いわし<br>さつま揚げ<br>油揚げ            | 牛乳                        | こまつな<br>にんじん                    | キャベツ<br>だいこん<br>しょうが                     | 精白米<br>片栗粉<br>砂糖<br>大麦                    | サラダ油<br>ごま        |        |
| 31 (火)                     |   | ハロウィンメニュー<br>米粉いちごパン トマト入りオムレツ<br>パンプキンスターシチュー<br>ゆで野菜 ドレッシング                     |  |  | 853<br>33.6<br>36.4<br>3   | 鶏肉<br>鶏卵                       | 牛乳<br>生クリーム<br>チーズ        | にんじん<br>かぼちゃ<br>パセリ<br>トマト      | いちご<br>キャベツ<br>たまねぎ<br>もやし               | 米粉パン<br>小麦粉<br>トック                        | サラダ油<br>バター       |        |
| 中学生の1食分の<br>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 |
| 10月の<br>平均栄養摂取量            |  | 847   | 30.3  | 25.6  | 445                        | 4.9                            | 301                       | 0.51                            | 0.63                                     | 50  | 6.6               | 2.6    |

※材料の都合で献立が変更になる場合があります。