

11月の献立(中学校)



7

8

はセレクトです。

2

は宮っこランチ(秋)です。

NO	献立	3つの食品分類			エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当(g)
		熱や力になる食品	血や肉になる食品	体の調子を整える食品	
1	スパゲッティ 秋の香りのミートソース	スパゲッティ 油 マーガリン 小麦粉 砂糖	牛肉 豚肉 粉チーズ	にんじん 玉ねぎ エリンギ えのきたけ マッシュルーム トマト	850
	牛乳		牛乳		35.1
	ゆで野菜 手作りドレッシング	油		キャベツ にんじん ブロッコリー	24.9
	手作りプリン	砂糖	牛乳		2.8
2	パン チョコレートクリーム	パン 砂糖			830
	牛乳		牛乳		29.2
	さつまいものシチュー	さつまいも 小麦粉 マーガリン 油	豚肉 牛乳 脱脂粉乳 粉チーズ	にんじん 玉ねぎ パセリ	24.9
	ゆで野菜 和風ドレッシング	油 ごま		ほうれん草 キャベツ もやし コーン	2.8
3	グレープフルーツ			グレープフルーツ	
	パン いちごジャム	パン 砂糖		いちご	817
	牛乳		牛乳		32.1
	マカロニのクリーム煮	マカロニ 油 マーガリン 小麦粉	鶏肉 えび 牛乳 脱脂粉乳	玉ねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム	25.6
4	ゆで野菜 イタリアンドレッシング	油 砂糖		ほうれん草 キャベツ コーン 玉ねぎ	2.8
	オレンジ			オレンジ	
	米粉パン	米粉パン			774
	牛乳		牛乳		34.6
5	チリコンカン	油	大豆 牛肉 豚肉 ベーコン	玉ねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース トマト	30.1
	ゆで野菜 ごまドレッシング	油 ごま 砂糖		キャベツ にんじん ブロッコリー	2.8
	ゼリー	砂糖	豆乳	レモン	
	パン りんごジャム	パン 砂糖		りんご	824
6	牛乳		牛乳		30.1
	焼きビーフン	ビーフン 油	豚肉	玉ねぎ キャベツ にんじん 干しいたけ ビーマン	23.1
	ほうれん草と卵のスープ	でん粉	卵 豆腐	ほうれん草 玉ねぎ	3.6
	ヨーグルト		ヨーグルト		
7	ビザトースト	パン	チーズ サラミソーセージ	玉ねぎ ビーマン マッシュルーム	847
	牛乳		牛乳		31.1
	野菜スープ		ベーコン	玉ねぎ にんじん キャベツ もやし 小松菜	26.8
	フルーツヨーグルト	砂糖	ヨーグルト	みかん バインアップル もも ぶどう	3.4
8	五穀ごはん	米 大麦 もちきび もちあわ ごま アマランサス			822
	牛乳		牛乳		31.7
	いわしの梅しょうゆ煮	砂糖	いわし	梅	19.9
	おひたし	ごま		ほうれん草 キャベツ にんじん	2.7
9	五目きんぴら	砂糖 油	さつま揚げ 豚肉	ごぼう にんじん 大根	
	五穀ごはん	米 大麦 もちきび もちあわ ごま アマランサス			859
	牛乳		牛乳		30.2
	さんまのみぞれ煮	砂糖	さんま	大根	25.7
10	おひたし	ごま		ほうれん草 キャベツ にんじん	2.6
	五目きんぴら	こんにやく 砂糖 油	さつま揚げ 豚肉	ごぼう にんじん 大根	
	麦入りごはん	米 麦			814
	牛乳		牛乳		39.6
11	スタミナ焼き	砂糖	豚肉	にんじん ビーマン 玉ねぎ にんにく しょうが	21.3
	からしあえ	春雨 ごま		ほうれん草 もやし にんじん	2.9
	みそ汁		油揚げ 豆腐 みそ	ほうれん草	
	麦入りごはん ふりかけ	米 麦 ごま 砂糖	ひじき		851
12	牛乳		牛乳		33.3
	ちくわの二色揚げ	小麦粉 油	ちくわ 卵 青のり		22.9
	大根おろし			大根	2.8
	高野豆腐の煮物	砂糖 油	豚肉 高野豆腐	にんじん しいたけ さやいんげん ごぼう	
13	麦入りごはん 味付けのり	米 麦	のり		802
	牛乳		牛乳		28.1
	おでん	さといも	ちくわ さつま揚げ 昆布 うずらの卵 いか	にんじん 大根	14.1
	春雨サラダ	春雨 ごま ごま油		キャベツ にんじん なら	2.7
14	バナナ			バナナ	
	麦入りごはん 手作りふりかけ	米 麦 ごま	ちりめんじゃこ のり		905
	牛乳		牛乳		37.1
	鶏肉と大豆のみそ炒め	油 砂糖	鶏肉 大豆 みそ	干しいたけ にんじん たけのこ さやいんげん	29.2
15	けんちん汁	さといも 油	豆腐	にんじん ごぼう 小松菜 大根	2.9
	麦入りごはん	米 麦			809
	牛乳		牛乳		33.1
	焼魚(ほっけの文化干し)		ほっけ		18.2
16	ごまあえ	ごま 砂糖		キャベツ ほうれん草 にんじん	
	道産子汁	じゃがいも パター 油	豚肉 わかめ みそ	にんじん もやし コーン ねぎ にんにく	2.7
	いちごヨーグルト	砂糖	ヨーグルト	いちご	
	麦入りごはん ふりかけ	米 麦 ごま 砂糖	わかめ		807
17	牛乳		牛乳		35.4
	さわらのみそ焼き		さわら みそ		21.1
	おひたし		かつお節	小松菜 白菜	2.1
	大根の中華煮	さといも 砂糖 油 ごま油	豚肉	大根 にんじん しょうが にんにく	
18	麦入りごはん	米 麦			851
	牛乳		牛乳		37.5
	豚肉のしょうが焼き		豚肉	しょうが	26.1
	小松菜とじゃこの炒め物	ごま油	ちりめんじゃこ	小松菜	2.6
19	さつまい	さといも	鶏肉 豆腐 みそ	にんじん ごぼう ねぎ 大根	

NO	献立	3つの食品分類			エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当(g)
		熱や力になる食品	血や肉になる食品	体の調子を整える食品	
16	麦入りごはん	米 麦			876
	牛乳		牛乳		36.2
	肉だんご	でん粉 砂糖	鶏肉 豚肉	玉ねぎ	25.4
	豚肉と野菜のみそ炒め	でん粉 油 砂糖	豚肉 みそ	キャベツ にんじん ねぎ 干しいたけ ピーマン	3.3
17	卵とわかめのスープ	でん粉	卵 わかめ	玉ねぎ しょうが	
	麦入りごはん	米 麦			876
	牛乳		牛乳		35.9
	鶏肉のみそチーズ焼き	マヨネーズ	鶏肉 みそ チーズ	レモン パセリ	28.3
18	からしあえ	ごま		ほうれん草 もやし 白菜 にんじん	2.9
	いものこ汁	さといも でん粉	豆腐 みそ	にんじん 小松菜 ねぎ	
	麦入りごはん	米 麦			884
	ひき肉と豆のカレー	油	牛肉 豚肉 レンズ豆 大豆	玉ねぎ にんじん にんにく トマト	34.2
19	牛乳		牛乳		23.8
	ゆで野菜 パンパンジードレッシング	アーモンド 砂糖 油	味噌	キャベツ ほうれん草 コーン 玉ねぎ	2.5
	ミニフィッシュ	砂糖 ごま	かたくちいわし		
	麦入りごはん	米 麦			809
20	牛乳		牛乳		30.9
	鯖の韓国風味焼き	砂糖	さば		26.6
	ごまあえ	ごま 砂糖		キャベツ ほうれん草 もやし にんじん	2.5
	みそ汁		生揚げ わかめ みそ	大根 ねぎ	
21	麦入りごはん	米 麦			797
	牛乳		牛乳		37.4
	鶏肉のから揚げ	でん粉 油	鶏肉	しょうが	20.7
	磯辺あえ		のり	キャベツ ほうれん草 にんじん	2.5
22	みそ汁		豆腐 みそ	なめこ ねぎ	
	麦入りごはん	米 麦			860
	牛乳		牛乳		29.9
	餃子ロール	小麦粉 砂糖 油	豚肉 鶏肉	玉ねぎ ねぎ にら	25.2
23	チャーシュー豆腐	砂糖 油 でん粉	豚肉 みそ 生揚げ	玉ねぎ もやし にんじん チンゲン菜 干しいたけ しょうが	2.7
	坦々春雨スープ	春雨	豚肉	えのきたけ しめじ しいたけ 白菜 にんじん ねぎ にら	
	麦入りごはん	米 麦			824
	牛乳		牛乳		32.2
24	白身魚のチリソースがけ	でん粉 油 ごま油	たら	にんにく しょうが ねぎ	24.0
	ナムル	ごま油 ごま		ほうれん草 キャベツ にんじん	2.6
	ひじきと卵のスープ	でん粉	豆腐 卵 ベーコン ひじき	ほうれん草 にんじん	
	麦入りごはん	米 麦			740
25	牛乳		牛乳		31.2
	焼魚(赤魚の粕漬)		赤魚		15.4
	ごまあえ	ごま 砂糖		キャベツ 小松菜 にんじん	2.1
	田舎汁	じゃがいも 油	鶏肉 みそ	かんぴょう にんじん ごぼう 小松菜	
26	麦入りごはん	米 麦			820
	牛乳		牛乳		30.3
	五目厚焼き卵	砂糖 でん粉	卵 鶏肉	にんじん たけのこ しいたけ	20.1
	切干大根のナムル	砂糖 油		切干大根 にんじん ほうれん草 にんにく	2.2
27	マーボー野菜炒め	油	豚肉 みそ	キャベツ たけのこ にんじん さやいんげん にんにく しょうが 玉ねぎ	
	みかん			みかん	
	麦入りごはん	米 麦			816
	牛乳		牛乳		32.2
28	生揚げとじゃこボールの炒め物	ごま 油 でん粉 砂糖	生揚げ たら じゃこ	キャベツ にんじん れんこん しいたけ ピーマン しょうが	21.1
	大根スープ		鶏肉	大根 にんじん 玉ねぎ セロリ	2.3
	餃子めし	米 麦 油	豚肉	しょうが かんぴょう しいたけ にら	
	牛乳		牛乳		816
29	春巻き	小麦粉 油 でん粉 砂糖	豚肉	たけのこ きくらげ しいたけ	23.6
	ハンサンスウ	春雨 砂糖 ごま油		キャベツ もやし にんじん	24.5
	チンゲン菜と豆腐のスープ		豆腐 わかめ	チンゲン菜 玉ねぎ にんじん	3.3
	フルーツ杏仁プリン	砂糖	豆乳	もも あんず	
30	チキンライス	米 麦 マーガリン	鶏肉	玉ねぎ にんじん コーン マッシュルーム グリンピース	822
	牛乳		牛乳		26.3
	アンサンブルエッグ	じゃがいも	卵	玉ねぎ	30.5
	ゆで野菜 手作りドレッシング	油		にんじん コーン ブロッコリー	3.1
31	ミニエクレア	砂糖 小麦粉	卵 牛乳		
	麦入りごはん ふりかけ	米 麦 ごま 砂糖	かつお節		829
	牛乳		牛乳		39.0
	いかの味噌漬け焼き	砂糖	いか みそ	しょうが	15.8
32	おひたし		かつお節	もやし ほうれん草 にんじん	2.7
	すいとん	小麦粉	牛乳 鶏肉	小松菜 大根 にんじん	
	中学生一人一回あたりの学校給食食事摂取基準				平均
	エネルギー 830kcal				830
たんぱく質 33.2g				32.8	
脂質 23.2g				23.4	
塩分相当 2.5g				2.7	

宮っ子ランチ

宮っ子ランチとは・・・

私たちの住む宇都宮市の気候風土や先人によって培われた食文化への理解を深め、郷土への愛情を育むことを目的とした献立です。宇都宮の特色や魅力についてより理解を深められるよう、季節ごとに実施します。

29	ごはん	米			864
	牛乳		牛乳		34.4
	モロのから揚げ	ノンエッグマヨネーズ 油 でん粉	モロ		20.3
	切り干し大根のボン酢あえ	ごま ごま油	のり	切干大根 にんじん ほうれん草	2.6
30	鬼怒の船頭鍋	さといも うどん 油	さけ 豆腐 油揚げ みそ	白菜 ねぎ にんじん ごぼう 大根 しいたけ	
	梨			梨	