

1月の献立(中学校)



15 16 はセレクトです。

NO	献立	主な材料			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 ミートソース	スパゲッティ 小麦粉 油 マーガリン	牛肉 豚肉 粉チーズ	にんじん 玉ねぎ にんにく しょうが トマト グリンピース	825
	牛乳		牛乳		34.8
	ゆで野菜 青じそドレッシング	アーモンド		ほうれん草 キャベツ コーン	25.0
	いちごヨーグルト	砂糖	ヨーグルト	いちご	2.0
2	パン アプリコットジャム	パン 砂糖		アプリコット	802
	牛乳		牛乳		30.9
	トマトオムレツ	油	卵	トマト	24.2
	ゆで野菜 和風ドレッシング	油	わかめ	キャベツ コーン	3.1
3	ポークポトフ	じゃがいも	豚肉 ベーコン	にんじん 玉ねぎ キャベツ セロリ さやいんげん	824
	ミルクパン	パン 砂糖	牛乳		29.7
	牛乳		牛乳		25.2
	ハンガリアシチュー	じゃがいも 油	豚肉	玉ねぎ にんじん グリンピース トマト	2.8
4	ゆで野菜 手作りドレッシング	油		にんじん コーン フロッコリー	807
	いちごプリン	砂糖	豆乳	いちご	29.7
	米粉パン チルドチョコ	米粉パン 砂糖			29.7
	牛乳		牛乳		37.4
5	チャンポン	ちゃんぽん麺 でん粉 油	豚肉 いか	玉ねぎ にんじん 干しいたけ にんにく しょうが ねぎ もやし キャベツ	37.4
	春巻	小麦粉 でん粉 油	豚肉	たけのこ	3.4
	海藻サラダ 手作りドレッシング	ごま油	わかめ	キャベツ コーン にんじん	848
	セルフフルーツクリームサンド	パン	生クリーム	みかん パインアップル もも	29.3
6	牛乳		牛乳		30.8
	チキンピカタ	砂糖	鶏肉 卵 粉チーズ	パセリ	2.5
	ゆで野菜 ゆずドレッシング			キャベツ 小松菜 コーン にんじん ゆず	862
	パン とちおとめジャム	パン		いちご	35.1
7	牛乳		牛乳		25.8
	鶏肉とじゃがいものケチャップあえ	じゃがいも でん粉 油 砂糖	鶏肉	しょうが レモン パセリ	2.6
	ゆで野菜 おろしドレッシング	春雨 砂糖		キャベツ ほうれん草 にんじん 大根	745
	ヨーグルト	砂糖	ヨーグルト		31.1
8	麦入りごはん 味付けのり	米 麦 砂糖	のり		16.6
	牛乳		牛乳		2.1
	白身魚の西京焼き		ホキ 西京みそ	白菜 もやし ほうれん草 にんじん	792
	からしあえ	ごま		キャベツ ほうれん草 にんじん 大根	35.2
9	切干大根と生揚げのごま煮	ごま 油 砂糖	生揚げ	切干大根 にんじん さやえんどう	14.0
	麦入りごはん	米 麦			2.6
	牛乳		牛乳		767
	いかのみそ漬け焼き	砂糖	いか みそ	しょうが	28.5
10	おひたし		かつお節	白菜 小松菜	19.4
	いもこん鍋風汁	さといも 砂糖	鶏肉	大根 にんじん ごぼう ねぎ	2.7
	アセロラゼリー	砂糖		アセロラ	949
	麦入りごはん	米 麦			34.8
11	牛乳		牛乳		33.0
	野菜とわかめの豆腐よせ	油 でん粉	豆腐 魚肉すり身	玉ねぎ かぼちゃ	2.1
	野菜のにんにくじょうゆあえ	ごま油		キャベツ もやし にんじん にんにく	949
	肉団子スープ	でん粉 春雨	鶏肉 卵	白菜 にんじん 小松菜 たけのこ 玉ねぎ しょうが	34.8
12	麦入りごはん	米 麦			33.0
	牛乳		牛乳		2.1
	豚肉の三味焼き	砂糖 ごま 砂糖	豚肉	ねぎ	949
	大根の磯辺あえ	ごま ごま油	のり	大根 大根の葉	34.8
13	かんぴょうの炒め煮	砂糖 油	鶏肉 卵 油揚げ	かんぴょう にんじん ごぼう 干しいたけ グリンピース	33.0
	みかん			みかん	2.1
	麦入りごはん	米 麦			835
	牛乳		牛乳		32.0
14	豚肉のしょうが焼き	油	豚肉	しょうが	26.6
	おひたし	砂糖 油	かつお節	白菜 ほうれん草 もやし	2.6
	ひじきと大豆の炒り煮	砂糖 油	ひじき 大豆 さつま揚げ 油揚げ	にんじん	790
	麦入りごはん	米 麦			790
15	牛乳		牛乳		33.5
	モロのから揚げ	でん粉 油	モロ	しょうが	19.3
	田舎汁	じゃがいも 油	鶏肉 豆腐 みそ	小松菜 にんじん かんぴょう	3.1
	こんにやくきんぴら	砂糖 ごま 油	さつまあげ	ごぼう にんじん さやいんげん	799
16	麦入りごはん	米 麦			23.9
	ごぼうカレー	じゃがいも 油	豚肉 粉チーズ	ごぼう にんじん 玉ねぎ グリンピース にんにく しょうが	18.3
	牛乳		牛乳		2.1
	ゆで野菜 中華ドレッシング	油		キャベツ ほうれん草 にんじん 玉ねぎ ねぎ	859
17	いちご			いちご	34.0
	麦入りごはん	米 麦			25.0
	牛乳		牛乳		2.5
	豚肉のワイン焼き	砂糖	豚肉	しょうが パセリ	859
18	塩こんがあえ	ごま油	昆布	キャベツ きゅうり にんじん	34.0
	豚汁	さといも でん粉 油	豚肉	にんじん 大根 ごぼう 小松菜	25.0
	みかん			みかん	2.5
					2.5

NO	献立	主な材料			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	
15	麦入りごはん	米 麦			825
	牛乳		牛乳		38.2
	鶏肉の利久揚げ	小麦粉 油 砂糖 ごま	鶏肉		19.9
	おひたし		かつお節	白菜 ほうれん草 にんじん	2.4
16	けんちん汁	さといも 油	豆腐	大根 小松菜 にんじん ごぼう	
	麦入りごはん	米 麦			851
	牛乳		牛乳		34.6
	さけの利久揚げ	ごま でん粉 油	さけ		24.1
17	おひたし		かつお節	ほうれん草 にんじん 白菜	2.5
	けんちん汁	さといも 油	豆腐	大根 小松菜 にんじん ごぼう	
	五穀ごはん	米 大麦 もちきび もちあわ アマランサス ごま			867
	牛乳		牛乳		34.0
18	いわしの梅じょうゆ煮	砂糖	いわし	梅	25.0
	ゆかりあえ			キャベツ にんじん ゆかり	2.3
	凍り豆腐と野菜の炒め物	砂糖 油 でん粉	豚肉 高野豆腐 枝豆	玉ねぎ キャベツ にんにく	
	麦入りごはん	米 麦 ごま油			823
19	牛乳		牛乳		38.6
	焼きとり風あえもの	油 砂糖	鶏肉 豚肉	しょうが ねぎ にんじん	17.8
	根菜の味噌汁		みそ	大根 にんじん ごぼう 小松菜	2.6
	白菜キムチ	ごま油 ラー油		白菜 しょうが にんにく	
20	ぼんかん			ぼんかん	
	発芽玄米入りごはん	米 発芽玄米			914
	牛乳		牛乳		36.1
	さばのカレー風味揚げ	小麦粉 油	さば		29.1
21	みそ汁		生揚げ わかめ みそ	大根 ねぎ	2.9
	ごま酢あえ	ごま 砂糖 油	のり	キャベツ 小松菜 にんじん	
	いよかん			いよかん	
	ジャンバラヤ	米 麦 油	鶏肉 ウィンナー	玉ねぎ ピーマン セロリ にんにく	853
22	牛乳		牛乳		29.7
	オムレツ	でん粉 油	卵		32.1
	ゆで野菜 イタリアンドレッシング	油 砂糖		キャベツ ブロッコリー にんじん 玉ねぎ	3.4
	ポテトスープ	じゃがいも	ベーコン	玉ねぎ にんじん コーン パセリ	
23	セルフ中華丼	米 麦 砂糖 油 ごま油 でん粉	豚肉 いか うずらの卵 なた	白菜 玉ねぎ にんじん 干しいたけ ピーマン たけのこ	843
	牛乳		牛乳		33.5
	春雨スープ	春雨	豚肉	キャベツ えのきたけ しめじ にんじん ねぎ いら	20.9
	フルーツ杏仁風プリン	砂糖	豆乳	もも	3.1
24	麦入りごはん のりふりかけ	米 麦 砂糖 でん粉	のり かつお節		839
	牛乳		牛乳		34.7
	さわらの照り焼き	砂糖	さわら	しょうが	19.1
	ごまあえ	ごま 砂糖		小松菜 キャベツ にんじん	2.6
25	大根とこんにゃくの炒め煮	砂糖 油	鶏肉	大根 にんじん さやいんげん	
	レモンゼリー	砂糖		レモン	
	麦入りごはん	米 麦			804
	牛乳		牛乳		35.0
26	焼き魚		赤魚		14.6
	おひたし		かつお節	白菜 ほうれん草 もやし	2.6
	だご汁	小麦粉 さといも	豚肉 みそ	大根 かぼちゃ にんじん まいたけ ねぎ ごぼう	
	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	824
たんぱく質				33.2g	32.9
脂質				23.2g	23.0
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。

冬	麦入りごはん	米 麦			832
	牛乳		牛乳		32.5
	里いもコロッケ	里いも パン粉 油	豚肉 みそ		23.7
	もやしとにらのごまあえ	ごま 砂糖		もやし にら にんじん	2.6
	かんびょうの卵とじ汁		卵 みそ	かんびょう ねぎ にんじん ほうれん草	
ゆずゼリー	砂糖		ゆず		