

10月分 給食献立予定表(中学校)

日付	献立名	主 な 材 料						中学校
		主に体を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーのもとになる		
		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	
		たんぱく質	無機質	カロテン（ビタミンA）	ビタミンC、食物繊維	炭水化物	脂質	
		魚・肉、卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品、 小魚、海そう	緑黄色野菜	その他の野菜、果物、 きのこ、こんにゃく	米、パン、めん いも、砂糖	油、バター、 種実類	エネルギー(kcal) たんぱく質（g） 脂質（g） 食塩相当量（g）
1（水）	はちみつパン 牛乳 牛肉コロッケ ブロッコリーサラダ 野菜とウインナーのスープ	ウインナー 牛肉	牛乳	ブロッコリー にんじん	キャベツ たまねぎ とうもろこし	はちみつパン じゃがいも パン粉	油 和風ごましょうゆドレッシング	800 24.8 28.6 3.4
2（木）	ごはん 牛乳 ポークしゅうまい② くらげサラダ チャーシャン豆腐	豚肉 くらげ 生揚げ 味噌	牛乳	にんじん	大根 きゅうり しょうが キャベツ たけのこ ねぎ にんにく たまねぎ	ごはん しゅうまいの皮 砂糖	油 中華ドレッシング	826 29.5 27.5 2.7
3（金）	セルフホットドッグ（スライスコッペパン・ソーセージ・ケ チャップ&マスタード） 牛乳 みどりのサラダ コーンシチュー	ソーセージ 鶏肉	牛乳	にんじん パセリ ブロッコリー	キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし	コッペパン じゃがいも	油 ルー	844 32.6 35.0 3.3
6（月）	☆十五夜献立☆ ごはん 牛乳 和風ハンバーグ 小松菜のおひたし けんちん汁 十五夜デザート	鶏肉 豚肉 豆腐 味噌 かつおぶし	牛肉	小松菜 にんじん	大根 にんにく もやし たまねぎ ごぼう 白菜 ねぎ こんにゃく りんご	ごはん 里芋 十五夜デザート	油	787 29.7 20.6 2.3
7（火）	セルフ豚キムチ丼（ごはん・豚キムチ丼の具） 牛乳 ワンタンスープ フルーツヨーグルト	豚肉 鶏肉 なると	牛乳 ヨーグルト	にんじん にら ほうれん草	たまねぎ もやし しょうが 白菜キムチ ねぎ みかん 黄桃 パイナップル	ごはん 砂糖 ワンタンの皮	ごま油 ごま	782 28.9 19.2 2.5
8（水）	キャラメルパン 牛乳 はんぺんチーズフライ フレンチサラダ ポークビーンズ	はんぺん 豚肉 ベーコン 大豆	牛乳 チーズ	にんじん トマト パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ	キャラメルパン パン粉 じゃがいも	油 フレンチドレッシング	869 31.6 27.0 3.7
9（木）	セルフツナごはん（ごはん・ツナごはんの具） 牛乳 焼きチキンカツ 沢煮椀	ツナ 油揚げ 鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん	大根 たけのこ ねぎ しいたけ	ごはん 砂糖		855 33.7 31.3 2.8
10（金）	振替休日							
14（火）	ごはん 牛乳 いわしごま味噌煮 五目きんぴら さつまいもの味噌汁	いわし 豚肉 さつまいも 油揚げ 味噌	牛乳	にんじん 小松菜	ごぼう ねぎ こんにゃく	ごはん さつまいも 砂糖	ごま 油	798 27.1 23.7 2.7
15（水）	ミートボールスパゲッティ（ゆでスパゲッティ・ソース） 牛乳 ほうれん草オムレツ ごぼうサラダ プリン	鶏肉 豚肉 卵 味噌	牛乳	にんじん ほうれん草 トマト	たまねぎ にんにく グリンピース ごぼう きゅうり とうもろこし	スパゲッティ でんぶん プリン	油 卵不使用マヨネーズ ごま	805 29.1 30.4 2.9
16（木）	ごはん 牛乳 秋野菜のカレー れんこんとひじきのサラダ 県産ヨーグルト	豚肉	牛乳 ひじき ヨーグルト スキムミルク	にんじん	なす たまねぎ れんこん もやし きゅうり しょうが にんにく	ごはん じゃがいも さつまいも	油 カレールー 和風ドレッシング	868 24.5 23.7 2.3
17（金）	ミルクパン 牛乳 チキンナゲット②③ 大根サラダ ブラウンシチュー	鶏肉 豚肉 ツナ	牛乳 のり 生クリーム	にんじん	大根 きゅうり にんにく たまねぎ しめじ	ミルクパン じゃがいも パン粉	油 ルー	845 34.9 29.4 4.0
20（月）	☆南那須中学校3年1組オリジナル献立☆ セルフハヤシライス（ごはん・ハヤシソース） 牛乳 チキンチーズ焼き のり酢和え 焼プリンタルト	鶏肉 豚肉 ツナ	牛乳 チーズ のり	ほうれん草 にんじん トマト	たまねぎ しょうが にんにく しめじ マッシュルーム	ごはん パン粉 砂糖 焼プリンタルト	油 ごま ルー	1,014 36.9 37.5 3.0
21（火）	セルフ親子丼（ごはん・親子丼の具） 牛乳 塩昆布和え 根菜汁	鶏肉 豚肉 卵 油揚げ 豆腐 味噌	牛乳 塩昆布	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり 大根 ごぼう ねぎ しいたけ グリンピース こんにゃく	ごはん 里芋 砂糖	油	802 31.1 24.2 3.2
22（水）	セルフハムカツサンド（スライス丸パン・ハムカツ・ソース・ご まキャベツ） 牛乳 クラムチャウダー	ハム あさり ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ	丸パン パン粉 じゃがいも	油 ルー ごま	820 29.0 28.7 3.6
23（木）	ごはん 牛乳 さばの味噌漬け焼き のりごま和え キムチスープ	さば 味噌 豚肉 豆腐	牛乳 のり	にんじん にら	もやし きゅうり 白菜キムチ ねぎ にんにく	ごはん	油 ごま油 ごま	808 32.6 29.5 3.0
24（金）	セルフフルーツサンド（食パン・フルーツクリーム） 牛乳 ハムチーズピカタ 野菜スープ	ハム 卵 ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん 小松菜	キャベツ たまねぎ みかん 黄桃 パイナップル	食パン じゃがいも 砂糖	クリーム	818 26.0 33.8 3.0
27（月）	☆南那須中学校3年2組オリジナル献立☆ ごはん 牛乳 かぼちゃコロッケ のり酢和え ピリ辛味噌汁 レモンタルト	ツナ 豚肉 味噌	牛乳 のり	かぼちゃ ほうれん草 にんじん	にんにく しょうが ごぼう ねぎ 大根 たまねぎ こんにゃく	ごはん じゃがいも パン粉 砂糖 レモンタルト	油 ごま	921 26.3 29.7 2.5
28（火）	☆南那須中学校3年3組オリジナル献立☆ ごはん 牛乳 鶏のから揚げ②③ わかめともやしのナムル 麻婆豆腐 アセロラゼリー	鶏肉 豆腐 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草 にら	大豆もやし たまねぎ にんにく たけのこ しいたけ	ごはん でんぶん ゼリー	油 ナムルドレッシング	945 33.6 31.3 2.9
29（水）	米粉パン 牛乳 ちゃんこ風うどん ショーロンボー①② 小松菜サラダ	鶏肉 豚肉 ツナ 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	キャベツ たまねぎ とうもろこし ねぎ しょうが にんにく 大根	米粉パン うどん ショーロンボーの皮	和風ドレッシング	810 33.3 30.7 3.0
30（木）	ごはん 牛乳 和風おろしお魚ハンバーグ 黒ごま和え すいとん汁	お魚ハンバーグ 鶏肉 油揚げ 味噌	牛乳	にんじん ほうれん草	大根 しょうが にんにく もやし 白菜 ねぎ りんご こんにゃく	ごはん 砂糖 すいとん	ごま	766 29.0 15.7 2.6
31（金）	はちみつパン 牛乳 照焼肉団子②③ こんにゃくサラダ パンプキンシチュー	鶏肉 豚肉	牛乳 わかめ こんぶ とさかのり 生クリーム	にんじん かぼちゃ ブロッコリー	キャベツ たまねぎ こんにゃく	はちみつパン	油 ルー	876 33.8 28.8 3.0