

10月分 給食献立予定表(中学校)

		I		<u></u>	材料			中学校
日付	献立名	主に体を作る			土 な 材 料 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		エネルギー(kca
ر، ب		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	+	脂質	エネルギー(kca たんぱく質(g) 脂質(g)
		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		油、バター、 種実類	食塩相当量(8
		ウインナー	牛乳	ブロッコリー	キャベツ	はちみつパン	油	800
1 (zk)	はちみつパン 牛乳 牛肉コロッケ	牛肉		にんじん	たまねぎ	じゃがいも	和風ごましょうゆドレッシング	24.8
1 (217)	ブロッコリーサラダ 野菜とウインナーのスープ				とうもろこし	パン粉		28.6
		0.7.	11 =	1= 1 12 1	140 10		_	3.4
		豚肉	牛乳	にんじん	大根をゆうり		油の芸にいいないだ	826
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	くらげ 生揚げ			しょうが キャベツ たけのこ ねぎ	ひゅつまいの皮砂糖	中華ドレッシング	29.5 27.5
		土物() 味噌			にんにく たまねぎ	ロダヤ店		2.7
		ソーセージ	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり	コッペパン	油	844
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	鶏肉		パセリ	たまねぎ	じゃがいも	ルー	32.6
$O(\overline{m})$	みどりのサラダーコーンシチュー			ブロッコリー	とうもろこし			35.0
					1.15 15 15 1		.	3.3
	☆十五夜献立☆	鶏肉 豚肉 豆腐	牛肉	小松菜 にんじん	大根 にんにく もやし たまねぎ	ごはん 里芋	油	787 29.7
6 (月)		味噌		1270070		ェナ 十五夜デザート		20.6
	小松菜のおひたし けんちん汁 十五夜デザート	かつおぶし			こんにゃく りんご			2.3
		豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ もやし しょうが	ごはん	ごま油	782
7 (火)	セルフ豚キムチ丼(ごはん・豚キムチ丼の具) 牛乳	鶏肉	ヨーグルト	にら		砂糖	ごま	28.9
1 ()()	ワンタンスープ フルーツヨーグルト	なると		ほうれん草	みかん 黄桃	ワンタンの皮		19,2
		I+ 1. ^° 1	上 四	I- / 1 × /	パインアップル	+	ìth	2.5
	 キャラメルパン 牛乳 はんぺんチーズフライ	はんぺん 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト	キャベツ きゅうり たまねぎ	キャラメルパン パン粉	油 フレンチドレッシング	869 31.6
8 (水)		豚肉 ベーコン		パセリ	/L014C	ハン _粉 じゃがいも	フレンテトレツンング	27.0
		大豆		, , , ,		0 6/2 4/10		3.7
		ツナー油揚げ	牛乳	にんじん	大根	ごはん		855
9 (木)	セルフツナごはん(ごはん・ツナごはんの具) 牛乳	鶏肉			たけのこ ねぎ	砂糖		33.7
J (/N)	焼きチキンカツ 沢煮椀	豚肉			しいたけ			31.3
								2.8
				_				
10 (金)			振替休					
							V V V	V
		いわし	牛乳	にんじん	ごぼう	ごはん	ごま	798
14 (火)	ごはん 牛乳 いわしごま味噌煮	豚肉		小松菜	ねぎ	さつまいも	油	27.1
14 (火)	五目きんぴら さつまいもの味噌汁	さつま揚げ			こんにゃく	砂糖		23.7
		油揚げ、味噌		1= / /	1 · · ·		\	2.7
		鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん			油	805
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	」 「味噌		ほうれん草 トマト	グリンピース ごぼう きゅうり	でんぷん プリン	卵不使用マヨネーズ ごま	29.1 30.4
					とうもろこし		5	2.9
		豚肉	牛乳	にんじん	なす たまねぎ	ごはん	油	868
16 (木)	ごはん 牛乳 秋野菜のカレー		ひじき		れんこん もやし	じゃがいも	カレールー	24.5
10 (水)	れんこんとひじきのサラダ 県産ヨーグルト		ヨーグルト		きゅうり	さつまいも	和風ドレッシング	23.7
			スキムミルク		しょうが にんにく			2.3
		鶏肉	牛乳	にんじん	大根 きゅうり	ミルクパン	油	845
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	豚肉 ツナ	のり 生クリーム		にんにく	じゃがいも パン粉	ルー	34.9 29.4
	八代のフターフラフラブユー		主グリーム		たまねぎ しめじ	ハン和		29.4 4.0
		鶏肉	牛乳	ほうれん草	たまねぎ	ごはん	油	1,014
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	豚肉	チーズ	にんじん	しょうが にんにく	パン粉	ごま	36.9
	チキンチーズ焼き のり酢和え 焼プリンタルト	ツナ	のり	トムト	しめじ	砂糖	ルー	37.5
	3 1 2 3 7 10 C 3 3 G 1 1 G 2 7 7 7 7 1					焼プリンタルト		3.0
		鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ	ごはん		900
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	I MINI		1270070		m#	油	802
	Lewis Colors TX 木刀	卯 沖塩 げ	塩昆布	1270070	きゅうり 大根	里芋	油 	31.1
		油揚げ		1270 070	きゅうり 大根 ごぼう ねぎ しいたけ		油	31.1 24.2
		1 - 1		にんじん	きゅうり 大根	砂糖		31.1
00 (-1-)		油揚げ 豆腐 味噌 ハム	塩昆布		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	砂糖	油 油 ルー	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	油揚げ 豆腐 味噌 ハム	塩昆布 牛乳	にんじん	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 キャベツ	砂糖 丸パン	油	31.1 24.2 3.2 820
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	油揚げ 豆腐 味噌 ハム あさり ベーコン	塩昆布 牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	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 キャベツ たまねぎ	砂糖 丸パン パン粉 じゃがいも	油 ルー ごま	31.1 24.2 3.2 820 29.0 28.7 3.6
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	油揚げ 豆腐 味噌 ハム あさり ベーコン	塩昆布 牛乳 生クリーム 牛乳	にんじん パセリ にんじん	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 キャベツ たまねぎ もやし きゅうり	砂糖 丸パン パン粉 じゃがいも	油 ルー ごま 油	31.1 24.2 3.2 820 29.0 28.7 3.6 808
	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 ごはん 牛乳 さばの味噌漬け焼き	油揚げ 豆腐 味噌 ハム あさり ベーコン さば 味噌	塩昆布 牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	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 キャベツ たまねぎ もやし きゅうり 白菜キムチ	砂糖 丸パン パン粉 じゃがいも	油 ルー ごま 油 ごま油	31.1 24.2 3.2 820 29.0 28.7 3.6 808 32.6
	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	油揚げ 豆腐 味噌 ハム あさり ベーコン さば 味肉	塩昆布 牛乳 生クリーム 牛乳	にんじん パセリ にんじん	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 キャベツ たまねぎ もやし きゅうり	砂糖 丸パン パン粉 じゃがいも	油 ルー ごま 油	31.1 24.2 3.2 820 29.0 28.7 3.6 808 32.6 29.5
22 (水) 23 (木)	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 ごはん 牛乳 さばの味噌漬け焼き	油揚げ 豆腐 味噌 ハム あさり ベーコン ば 味 豚 肉 豆腐	塩昆布 牛乳 生クリーム 牛乳 のり	にんじん パセリ にんじん にら	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 キャベツ たまねぎ もやし きゅうり 白菜キムチ ねぎ にんにく	砂糖 丸パン パン粉 じゃがいも ごはん	油 ルー き 油 ごま	31.1 24.2 3.2 820 29.0 28.7 3.6 808 32.6 29.5 3.0
23 (木)	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 ではん 牛乳 さばの味噌漬け焼きのりごま和え キムチスープ	油揚げ 豆腐 味噌 ハム あさり ベーコン さば 味肉	塩昆布 牛乳 生クリーム 牛乳 のり 牛乳	にんじん パセリ にんじん にら	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 キャベツ たまねぎ もやし きゅうり 白菜キムチ ねぎ にんにく キャベツ	砂糖 丸パン パン粉 じゃがいも ごはん	油 ルー ごま 油 ごま油	31.1 24.2 3.2 820 29.0 28.7 3.6 808 32.6 29.5 3.0
23 (木)	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 ではん 牛乳 さばの味噌漬け焼きのりごま和え キムチスープ	油揚げ 豆腐 味噌 ハム あさり ベーコン さば 味肉 豆腐 ハム	塩昆布 牛乳 生クリーム 牛乳 のり	にんじん パセリ にんじん にら	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 キャベツ たまねぎ もやし きゅうり 白菜キムチ ねぎ にんにく キャベツ たまねぎ	砂糖 丸パン パン粉 じゃがいも ごはん	油 ルー き 油 ごま	31.1 24.2 3.2 820 29.0 28.7 3.6 808 32.6 29.5 3.0
23 (木)	セルフハムカッサンド (スライス丸パン・ハムカッ・ソース・ごまキャベツ) 牛乳 クラムチャウダー 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 セルフフルーツサンド (食パン・フルーツクリーム)	油揚げ 豆腐 味噌 ハム あさり ベーコン ざば噌 豚肉 豆腐 ハム 卵	塩昆布 牛乳 生クリーム 牛乳 のり 牛乳 ボ	にんじん パセリ にんじん にら にんじん 小松菜	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 キャベツ たまねぎ もやし きゅうり 白菜キ にんにく キャベツ たまねぎ ばんにく	砂糖 丸パン パン粉 じゃがいも ごはん 食パン じゃがいも 砂糖	油 ルーま 油 ごま クリーム	31.1 24.2 3.2 820 29.0 28.7 3.6 808 32.6 29.5 3.0 818 26.0 33.8 3.0
23 (木)	セルフハムカッサンド(スライス丸パン・ハムカッ・ソース・ごまキャベッ) 牛乳 クラムチャウダー 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 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	油揚げ 豆腐 いか で は で で で で で で で で で で で で で で で で で	塩昆布 牛乳 生クリーム 牛乳 のり 牛乳 チーズ 牛乳 チーズ	にんじん パセリ にんじん にら にんじん 小松菜	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 キャベツ たまねぎ もやし きゅうり 白菜キ にんにく キャベツ たまねぎ 横桃 パインアップル にんにく しょうが	砂糖 丸パン パン粉 じゃがいも ごはん 食パン じゃがいも 砂糖 ごはん じゃがいも	油 ルーごま 油 ごま クリーム	31.1 24.2 3.2 820 29.0 28.7 3.6 808 32.6 29.5 3.0 818 26.0 33.8 3.0
23 (木)	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 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 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	油場 豆腐 ハカさー ば噌肉 豆ム が び 味 原 ハ卵ウ ツ肉 ツ肉 ツ肉 シカ シカ </td <td>塩昆布 牛乳 生クリーム 牛乳 のり 牛乳 ボ</td> <td>にんじん パセリ にんじん にら にんじん 小松菜 かぼちゃ ほうれん草</td> <td>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 キャベツ たまねぎ もやし ムチ ねぎ にんにく キャベツ たまねぎ 黄桃 パインアッしょうが にんにく ねぎ</td> <td>砂糖 丸パンパン粉 じゃがいも ごはん 食パン じゅがいも 砂糖 ごはん じゃがいも</td> <td>油 ルーま 油 ごま クリーム</td> <td>31.1 24.2 3.2 820 29.0 28.7 3.6 808 32.6 29.5 3.0 818 26.0 33.8 3.0 921 26.3</td>	塩昆布 牛乳 生クリーム 牛乳 のり 牛乳 ボ	にんじん パセリ にんじん にら にんじん 小松菜 かぼちゃ ほうれん草	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 キャベツ たまねぎ もやし ムチ ねぎ にんにく キャベツ たまねぎ 黄桃 パインアッしょうが にんにく ねぎ	砂糖 丸パンパン粉 じゃがいも ごはん 食パン じゅがいも 砂糖 ごはん じゃがいも	油 ルーま 油 ごま クリーム	31.1 24.2 3.2 820 29.0 28.7 3.6 808 32.6 29.5 3.0 818 26.0 33.8 3.0 921 26.3
23 (木)	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 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 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	油揚げ 豆腐 いか で は で で で で で で で で で で で で で で で で で	塩昆布 牛乳 生クリーム 牛乳 のり 牛乳 チーズ 牛乳 チーズ	にんじん パセリ にんじん にら にんじん 小松菜	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 キャベツ たまねぎ もやエニ というり 白菜 にんにく キャベルぎ 黄水 アート はずん アート はずん アート はずん アート はずんにく はずんにく はずんにく はずんにく はずん アート はずんに でばら 大根 たまねぎ	砂糖 丸パンパン粉 じゃがいも ごはん 食パン じゃがいも 砂糖 ごはん じゃがいも パン粉	油 ルーごま 油 ごま クリーム	31.1 24.2 3.2 820 29.0 28.7 3.6 808 32.6 29.5 3.0 818 26.0 33.8 3.0 921 26.3 29.7
23 (木)	セルフハムカッサンド (スライス丸パン・ハムカッ・ソース・ごまキャベッ) 牛乳 クラムチャウダー ではん 牛乳 さばの味噌漬け焼きのりごま和え キムチスープ 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 ☆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	油豆ハあべ さ味豚豆ハ卵ウ ツ豚味一次 は噌肉腐ム イ ナ肉噌一次 で で で で で で で で で で で で で で で で で で で	塩昆布 牛乳 生クリーム 牛乳 のの 牛乳 ギリー ギリー ギリー ギリー ギリー ギリー ギリー ギリー	にんじん パセリ にんじん にら にんじん 小松菜 かぼちゃ ほうれん草 にんじん	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 キャベツ たまねぎ もやし ムラの 白菜ギ にんにく キャベカぎ はかんにく キャベカぎ 横水 パインアく ねま みかん アッ しぎ 大根 にっく 大根 たく	砂糖 丸パンパン粉 じゃがいも ごはん 食パンがいも 砂糖 ごはん じゃがいも がいも 砂糖 こはん しゃがいも	油 ル 一 ま 油 ご き ま ま ま も し し ま ま ま ま も し し し し し し し し し	31.1 24.2 3.2 820 29.0 28.7 3.6 808 32.6 29.5 3.0 818 26.0 33.8 3.0 921 26.3 29.7 2.5
23 (木) 24 (金) 27 (月)	セルフハムカッサンド (スライス丸パン・ハムカッ・ソース・ごまキャベッ) 牛乳 クラムチャウダー 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 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 ☆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 ☆南那須中学校3年3組オリジナル献立☆	油豆ハあべ さ味豚豆ハ卵ウ ツ豚味鶏のカン ば噌肉腐ム イ ナ肉噌カカン カッウ ツ豚味鶏肉	塩昆布 牛乳 生クリーム 牛乳 のの 牛乳 ボ 牛乳 ボ 牛乳 が 牛乳 が 牛乳 が ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	にんじん パセリ にんじん にら にんじん かぼちゃ ほうれん草 にんじん	きゅうり はぎ しいたけ グリンピース こんにゃく キャベツ たまねぎ もや菜 しんにゃく も な かんにゃく さ かんに く から かんにく から かんにく から は がん かんにう かんにう かんにう かんにう かんにも かんにも かんにも かんにも かんにも かんにも かんにも かんにも	砂糖 丸パンパン パン がいも ではん できない できない できない できない できない できない できない できない	油 ルーま 油 ごま クリ 油ごま 油 ごま	31.1 24.2 3.2 820 29.0 28.7 3.6 808 32.6 29.5 3.0 818 26.0 33.8 3.0 921 26.3 29.7 2.5
23 (木) 24 (金) 27 (月)	セルフハムカッサンド (スライス丸パン・ハムカッ・ソース・ごまキャベッ) 牛乳 クラムチャウダー 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 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 ☆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 ☆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	油豆ハあべ さ味豚豆ハ卵ウ ツ豚味一次 は噌肉腐ム イ ナ肉噌一次 で で で で で で で で で で で で で で で で で で で	塩昆布 牛乳 生クリーム 牛乳 のの 牛乳 ギック 牛乳 のの 牛乳 が キャック キャッ キャッ キャッ キャッ キャッ キャッ キャッ キャッ	にんじん パセリ にんじん にら にんじん 小松菜 かぼちゃ ほうれん草 にんじん	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 キャベツ たまねぎ もやし ムラの 白菜ギ にんにく キャベカぎ はかんにく キャベカぎ 横水 パインアく ねま みかん アッ しぎ 大根 にっく 大根 たく	砂糖 丸パンパン パン がいも ではん できない できない できない できない できない できない できない できない	油 ル 一 ま 油 ご き ま ま ま し ー ま ま ま ま ま る り し ー る も う し う し う し う し う し う し う し う し う し う	31.1 24.2 3.2 820 29.0 28.7 3.6 808 32.6 29.5 3.0 818 26.0 33.8 3.0 921 26.3 29.7 2.5
23 (木) 24 (金) 27 (月)	セルフハムカッサンド (スライス丸パン・ハムカッ・ソース・ごまキャベッ) 牛乳 クラムチャウダー 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 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 ☆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 ☆南那須中学校3年3組オリジナル献立☆	油豆ハあべ さ味豚豆ハ卵ウ ツ豚味 鶏豆パの カン ば噌肉腐ム イ ナ肉噌 肉腐カスカン カカ カー カカ カー カカ カー カカ カー カー カー カー カー カー	塩昆布 牛乳 生クリーム 牛乳 のの 牛乳 ボ 牛乳 ボ 牛乳 が 牛乳 が 牛乳 が ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	にんじん パセリ にんじん にら にんじん 小松菜 かぼうれんじん にんじん にんじん	きゅうり ねぎ しいたけ グリンピース こんにゃく キャまねぎ こんにゃく たまねぎ もやまさ でねん アく ねまかん アく ねまなん アく ねまくしん にう たまねがし にんしもぎ たんにもぎ たんにく	砂糖 丸パンパン パン がいも ではん 食パンがいも ではん じゃがいも ではん が物糖 しはん がり糖 してはん でんぷん	油 ルーま 油 ごま クリ 油ごま 油 ごま	31.1 24.2 3.2 820 29.0 28.7 3.6 808 32.6 29.5 3.0 818 26.0 33.8 3.0 921 26.3 29.7 2.5 945 33.6
23 (木) 24 (金) 27 (月)	セルフハムカッサンド (スライス丸パン・ハムカッ・ソース・ごまキャベッ) 牛乳 クラムチャウダー 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 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 ☆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 ☆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	油豆ハあべ さ味豚豆ハ卵ウ ツ豚味 鶏豆パの カン ば噌肉腐ム イ ナ肉噌 肉腐カスカン カカ カー カカ カー カカ カー カカ カー カー カー カー カー カー	塩昆布 牛乳 生クリーム 牛乳 のの 牛乳 ボ 牛乳 ボ 牛乳 が 牛乳 が 牛乳 が ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	にんじん パセリ にんじん にら にんじん 小松菜 かぼうれんじん にんじん にんじん	きゅうり ねぎ しいたけ グリンピース キャまね き こんにゃく キャまね し ムに りゅう し ムに りゅう はまか かい かい で で で で で で で で で で で で で で で で	砂糖 丸パンパン パン がいも ごはん 食パンがいも ではん がいも ではん がいも ではん がいち じゃがいも ではん がいち しゃがいち がいち がいち がいち がいち がいち がいち がいち がいち がいち	油 ルーま 油 ごま クリ 油ごま 油 ごま	31.1 24.2 3.2 820 29.0 28.7 3.6 808 32.6 29.5 3.0 818 26.0 33.8 3.0 921 26.3 29.7 2.5 945 33.6 31.3
23 (木) 24 (金) 27 (月)	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 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 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 ☆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 ☆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 米粉パン 牛乳 ちゃんこ風うどん	油豆ハあべさ味豚豆ハ卵ウツ豚味鶏豆豚鶏ツげ場のカンカン大肉噌肉腐肉肉肉が中カー内の内の内の内の内のが中カーカー内の<	塩 生 生 生 の り 生 チ の り キ の の り キ の の り キ の の の の も の の の の の の の の の の の の の	にんじん パセリ にんじん にんじん かぼちゃ ほうれんじん にんじん にんじん	きゅう ねぎ こんにゃく キャまね じいたけ グリンピース たんにゃく キャまか インにう きょう かんにう から	砂糖 丸パンパかいも ごはん 食じ砂糖 こいがいも さいがいも ではんがいた といかがいも にいかがいも といがいも といがいも といがいも といがいも といがいも といがいも といがいも	油 ルーま 油 ごま クリ 油ご 油ナ ム カルドレッシング 和風ドレッシング	31.1 24.2 3.2 820 29.0 28.7 3.6 808 32.6 29.5 3.0 818 26.0 33.8 3.0 921 26.3 29.7 2.5 945 33.6 31.3 2.9
23 (木) 24 (金) 27 (月)	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 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 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 ☆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 ☆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	油豆ハあべさ味豚豆ハ卵ウツ豚味鶏豆豚場腐ムりコが味カカスが中りカカスカカスが中カカスカカスカカスが中カカスカカスカカスが中カカスカカスカカスがり<	塩 中 生 り 中 り 中 り 中 り 中 り り 中 り り り り り り り	にんじん パセリ にんじん にら にんじん かぼちゃ ほうれんじん にんじん にんじん にんじん にんじん	きごび カリンピース また お白ねぎ こんにゃく キャまか インにっく かいっと かいっと かいっと かいっと かいっと かいっと かいっと かいっと	砂糖 丸パンパン かいも ごはん 食パンがいも ではん じゃがいも ではん じゃがいも ではん がり糖 レモんん でんぷん ゼリー 米粉パン	油 ルーま 油 ごま クリ 油ご 油ナ ム カルドレッシング 和風ドレッシング	31.1 24.2 3.2 820 29.0 28.7 3.6 808 32.6 29.5 3.0 818 26.0 33.8 3.0 921 26.3 29.7 2.5 945 33.6 31.3 2.9 810 33.3 30.7
23 (木) 24 (金) 27 (月)	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 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 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 ☆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 ☆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 米粉パン 牛乳 ちゃんこ風うどん	油豆ハあべさ味豚豆ハ卵ウツ豚味鶏豆豚鶏ツ油場腐ムカコば噌肉腐ムイナ肉噌肉腐肉肉ナ揚がサカカラ原でカカラ原原でカカラ原でカカラ原でカカラ原でカカラ原でカカラ原のののののののののののののののののののの<	塩 生 生 生 生 の り 半 チ の り 半 の り 半 の の り 半 の り 半 の の り の の の の の の の の の の の の の	にんじん パセリ にんじん にんじん かでいる にんじん かいがいます。 にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん にんじ	きょうり ねぎ こんにゅく ままかい カリンピース では かいにゅく さんにゅく かいます こんにゅく かいます こんにゅく かいます かいます かいます かいます かいます かいます かいます かいます	砂糖 れパンパかいも ごはん 食いや糖 ごはん かいももがいも ではんがわけるがいたがいたがいたがいたがいたがいたがいたがいたがいたがいたがいたがいたがいたが	油 ルごま 油ごま クリーム 油ご ま カルドレッシング 和風ドレッシング	31.1 24.2 3.2 820 29.0 28.7 3.6 808 32.6 29.5 3.0 818 26.0 33.8 3.0 921 26.3 29.7 2.5 945 33.6 31.3 2.9 810 33.3 30.7 3.0
23 (木) 24 (金) 27 (月)	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 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 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 ☆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 ☆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 米粉パン 牛乳 ちゃんこ風うどんショーロンポー①② 小松菜サラダ	油豆ハあべさ味豚豆ハ卵ウツ豚味鶏豆豚鶏ツ油ボ噌肉腐ムイナ肉噌肉腐肉ボッカー<	塩 生 生 生 生 の り 半 チ の り 半 の り 半 の の り 半 の り 半 の の り の の の の の の の の の の の の の	にんじん パセリ にんじん にんじん かぼうれんじん にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん	きばう カリンピース まま で	砂糖 れパンパン いかいも ではん ではん ではん ではん ではん ではん ではん ではん ではん でででででででで	油 ルーま 油 ごま クリ 油ご 油ナ ム カルドレッシング 和風ドレッシング	31.1 24.2 3.2 820 29.0 28.7 3.6 808 32.6 29.5 3.0 818 26.0 33.8 3.0 921 26.3 29.7 2.5 945 33.6 31.3 2.9 810 33.3 30.7
23 (木) 24 (金) 27 (月) 28 (火)	セルフハムカッサンド (スライス丸パン・ハムカッ・ソース・ごまキャベッ) 牛乳 クラムチャウダー 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 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 ☆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 ☆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 米粉パン 牛乳 ちゃんこ風うどんショーロンポー①② 小松菜サラダ	: 油豆ハあべ* 立味豚豆ハ卵ウツ豚味鶏豆豚鶏ツ油お鶏揚腐ムさーば噌肉腐ムイナ肉噌肉腐肉肉ガ「味ウコカボカボカブ「中・・・・・・・「・・	塩 生 生 生 生 の り 半 チ の り 半 の り 半 の の り 半 の り 半 の の り の の の の の の の の の の の の の	にんじん パセリ にんじん にんじん かでいる にんじん かいがいます。 にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん にんじ	きごグリンピース きょう ではいい かいましい はいしょう こんにしゅう カース マーカン でんしょう かい	砂糖 れパンパン ではん がいも ではん がいがいも ではん がいがいも ではんがいかい ではんがい ではんがい ででがい がいた ででが がいた ででが がいた でがい がいた でが がいた でが がいた でが がいた でが がいた の 皮 でが がいた でが がいた の 皮	油 ルごま 油ごま クリーム 油ご ま カルドレッシング 和風ドレッシング	31.1 24.2 3.2 820 29.0 28.7 3.6 808 32.6 29.5 3.0 818 26.0 33.8 3.0 921 26.3 29.7 2.5 945 33.6 31.3 2.9 810 33.3 30.7 3.0 766 29.0
23 (木) 24 (金) 27 (月) 28 (火) 29 (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 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 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 ☆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 ☆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 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	: 油豆ハあべ* 立味豚豆ハ卵ウ* ツ豚味鶏豆豚鶏ツ油お鶏油揚腐ムさーば噌肉腐ムイナ肉噌肉腐肉肉ボー「中ウアアアアア「中中アアアアア「中中アアアアアアア「中中アアア<	塩 生 生 生 生 の り 半 チ の り 半 の り 半 の の り 半 の り 半 の の の の の の の の の の の の の	にんじん パセリ にんじん にんじん かぼうれんじん にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん	きごグリンピース ちられ キたみパにご大こ大たたしキとねに大に白のはアンピーツぎ いっぱい ひょう かんに ツぎ アく たゃやぎこけ ツろしくしくね かまくし にったいう ちゃん がまくし にったいう ちゃん がんばん にもねのたべも にいか 黄ッ ねまくし こょ ょ ぎょんしん はん	砂糖 れパンパン いかいも ではん ではん ではん ではん ではん ではん ではん ではん ではん でででででででで	油 ルごま 油ごま クリーム 油ご ま カルドレッシング 和風ドレッシング	31.1 24.2 3.2 820 29.0 28.7 3.6 808 32.6 29.5 3.0 818 26.0 33.8 3.0 921 26.3 29.7 2.5 945 33.6 31.3 2.9 810 33.3 30.7 3.0 766 29.0 15.7
23 (木) 24 (金) 27 (月) 28 (火) 29 (水)	セルフハムカッサンド (スライス丸パン・ハムカッ・ソース・ごまキャベッ) 牛乳 クラムチャウダー 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 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 ☆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 ☆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 米粉パン 牛乳 ちゃんこ風うどんショーロンポー①② 小松菜サラダ	油豆ハあべさ味豚豆ハ卵ウツ豚味鶏豆豚鶏ツ油お鶏油味揚腐ムさーば噌肉腐ムイナ肉噌肉腐肉肉ナ揚魚肉揚噌「中ウ内内アア「中中内内アア「中中中中アア「中中中中アア「中中中中アア「中中中中アア「中中中中アア「中中中中アア「中中中中中ア「中中中中中中ア「中中中中中中アア「中中<	塩 牛生 キカ キカ キカ キカ キカ キカ キカ キカ キカ キカ	にんじん パセリ にんじん にん じん にん じん でん である にん じん にん じん にん じん にん じん にん じん にん じん にん じん にん じん にん じん にん しじん にん しん にん しん しん にん しん しん にん しん しん にん しん しん にん しん しん にん しん しん にん しん しん にん しん しん にん しん にん しん しん しん にん しん しん にん しん しん にん しん しん しん にん しん にん しん にん しん	きごグリンヤキた も白ね キたみパにご大こ大たたしキとねに大に白りねス ではいいでも いい がい かい	砂糖 れパンパンではん だい物をはいかがいも ででででででででででです。 このでは かいり	油ルご 油ごご カー はま カー はま カー カー でま カー カー でま カー カー でま カー カー でま カー カー でき かん	31.1 24.2 3.2 820 29.0 28.7 3.6 808 32.6 29.5 3.0 818 26.0 33.8 3.0 921 26.3 29.7 2.5 945 33.6 31.3 2.9 810 33.3 30.7 3.0 766 29.0 15.7 2.6
23 (木) 24 (金) 27 (月) 28 (火) 29 (水)	セルフハムカッサンド (スライス丸パン・ハムカッ・ソース・ごまキャベッ) 牛乳 クラムチャウダー 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 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 ☆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 ☆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 米粉パン 牛乳 ちゃんこ風うどんショーロンポー①② 小松菜サラダ 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	: 油豆ハあべ* 立味豚豆ハ卵ウ* ツ豚味鶏豆豚鶏ツ油お鶏油揚腐ムさーば噌肉腐ムイナ肉噌肉腐肉肉ボー「中ウアアアアア「中中アアアアア「中中アアアアアアア「中中アアア<	塩 生 生 生 生 の り 半 チ の り 半 の り 半 の の り 半 の り 半 の の の の の の の の の の の の の	にんじん パセリ にんじん にんじん にんが菜 かほうれいん にんうら にんが菜 にんがな にんがな にんがな にんがな にんがな にんがな にんがな にんがな	きごグリンピース ちられ キたみパにご大こ大たたしキとねに大に白のはアンピーツぎ いっぱい ひょう かんに ツぎ アく たゃやぎこけ ツろしくしくね かまくし にったいう ちゃん がまくし にったいう ちゃん がんばん にもねのたべも にいか 黄ッ ねまくし こょ ょ ぎょんしん はん	砂糖 れパンパンではん だい物をはいかがいも ででででででででででです。 このでは かいり	油 ルごま 油ごま クリーム 油ご ま カルドレッシング 和風ドレッシング	31.1 24.2 3.2 820 29.0 28.7 3.6 808 32.6 29.5 3.0 818 26.0 33.8 3.0 921 26.3 29.7 2.5 945 33.6 31.3 2.9 810 33.3 30.7 3.0 766 29.0 15.7
23 (木) 24 (金) 27 (月) 28 (火) 29 (水)	セルフハムカッサンド (スライス丸パン・ハムカッ・ソース・ごまキャベッ) 牛乳 クラムチャウダー 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 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 ☆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 ☆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 米粉パン 牛乳 ちゃんこ風うどんショーロンポー①② 小松菜サラダ 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	: 油豆ハあべ* さ味豚豆ハ卵ウツ豚味鶏豆豚鶏ツ油お鶏油味鶏揚腐ムさーば噌肉腐ムイ ナ肉噌肉肉ナ揚魚肉揚噌肉がサ内ボーでで	塩 牛生 牛の キカ キカ キカ キカ キカ キカ キカ キカ キカ キカ	にんじん パセリ にんじん にんじん にんが菜 かほうれいん にんうら にんが菜 にんがな にんがな にんがな にんがな にんがな にんがな にんがな にんがな	きごグリンプキた も白ね キたみパにご大こ大たたしキとねに大に白りキッラう マーツぎ や菜ぎ ヤまかイんぼ根ん豆まけいでも に がれかいにう たゃやぎこけ ツろしくしくね ツぎ アく たゃやぎこけ ツろしくしくね ツボカンしぎ はんに だしう大うももん に まんが 根がしゃく かんしん かんしん かんしん かんしん かんしん かんしん かんしん かんし	砂糖 れパンパンではん だい物をはいかがいも ででででででででででです。 このでは かいり	油ルご 油ごご ク 油ご 油ナ 和 ご 油 ボーま 油 ボー	31.1 24.2 3.2 820 29.0 28.7 3.6 808 32.6 29.5 3.0 818 26.0 33.8 3.0 921 26.3 29.7 2.5 945 33.6 31.3 2.9 810 33.3 30.7 30.7 30.7 30.7 30.7 30.7 30.

中学生1食分の学校給食摂取基準 エネルギー830kcal たんぱく質26.9~41.5g 脂質18.4~27.6g 塩分2.5g未満

10月の平均栄養量

エネルギー:840kcal たんぱく質:30.4g 脂質:27.9g 塩分:2.9g

※材料の都合で献立を変更する場合があります。

| 10月||9日(日)は那須烏山市市長選挙の投票日です。 投票日当日に予定がある方は、期日前投票(10/13~10/18)をご利用ください。