2021

10 月学校給食献立予定表

若草中学校

日	曜	献立名	おもな材料 血・筋肉・骨になる食品 1群	2群	体の調子をととのえる食品 3群	4群	エネルギーのもとになる食品 5群	6群	栄養量 エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
1	金	ごはん　牛乳　いわしのごまみそ煮 五目きんぴら　まろやか豆乳みそ汁	いわし 生揚げ さつま揚げ 豆乳　みそ	牛乳	にんじん 小松菜	ごぼう れんこん 大根　ねぎ	米 砂糖 里芋	油 ごま	792	29.4	21.4	3.0
4	月	さつま芋ごはん　牛乳　ほっけの照り焼き マカロニサラダ　秋野菜のあられ汁	ほっけ ハム 油揚げ	牛乳	にんじん 大根の葉	キャベツ きゅうり 大根　ねぎ しめじ	米　でん粉 さつま芋 じゃが芋 マカロニ	ごま マヨネーズ	803	29.3	21.6	2.5
5	火	★おにぎり★　牛乳　厚焼き卵 ほうれん草のからしあえ　いも煮　りんご	卵 かまぼこ 牛肉	牛乳	にんじん ほうれん草	もやし　ごぼう しめじ　ねぎ りんご	米 里芋 砂糖	油	784	25.0	22.3	2.8
		今日は、おにぎりの日です。皆さん自分で握ったおにぎりの持参をお願いします。おにぎりの握り方については、裏面食育だよりをご覧ください。										
6	水	ココア揚げパン　牛乳　ちゃんぽんうどん ツナと豆のサラダ　ゼリー	いか　豚肉 さつま揚げ いんげん豆 まぐろフレーク	牛乳	にんじん チンゲンサイ ブロッコリー	たけのこ 白菜　ねぎ キャベツ	パン うどん 砂糖 ゼリー	油 ドレッシング ごま油 ココア	862	31.8	28.5	2.6
		今日は1年2組給食委員、千葉さんのリクエスト献立です。みんな大好きな、ココア揚げパンをリクエストしてくれました。										
7	木	麦ごはん　牛乳　えびといかのチリソース 棒々鶏サラダ　中華五目スープ	えび　いか 鶏肉 ベーコン なると　生揚げ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たけのこ　玉ねぎ 大根　きゅうり とうもろこし　ねぎ もやし　きくらげ	米　麦 でん粉	油 ごま油 ドレッシング	810	39.6	20.4	2.8
8	金	ごはん　牛乳　マスの紅葉焼き かんぴょうのごまあえ かきたま汁　目の愛護デーゼリー	マス 卵 鶏肉 なると	牛乳	にんじん ほうれん草 にら	キャベツ かんぴょう しいたけ ねぎ	米 でん粉 砂糖 ゼリー	ごま	780	33.7	23.0	2.0
		10月10日は目の愛護デーです。スマホやタブレットなど使いすぎていませんか？今日は目の健康によいビタミンAを多く含む食材をたくさん使っています。										
14	木	麦ごはん　牛乳　揚げポークしゅうまい3個 もやしのナムル　マーボー豆腐	豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん ほうれん草	もやし　ねぎ たけのこ しいたけ しょうが　にんにく	米　麦 しゅうまいの皮 砂糖 でん粉	油 ドレッシング	893	34.3	29.7	2.7
15	金	セルフ手巻き寿司（ツナコーン、納豆） 牛乳　肉じゃが　オレンジ	納豆 まぐろフレーク 豚肉	牛乳 のり	にんじん いんげん	きゅうり とうもろこし 玉ねぎ　しょうが オレンジ	米 じゃが芋 砂糖	油 マヨネーズ	825	29.5	19.5	2.3
		今日は、那須地区新人大会です。学校に残る1･2年生の生徒は、お弁当の持参をお願いします。										
18	月	ごはん　牛乳　大田原ポーク焼き肉 もやしと大豆のサラダ　中華風コーンスープ	豚肉 大豆 卵	牛乳	にんじん にら 小松菜	玉ねぎ　もやし とうもろこし しょうが　にんにく ねぎ	米 でん粉	油 ドレッシング	834	35.2	24.1	2.6
		18日は「地産地消の日」です。豚肉、大豆、卵、にら、もやしなど栃木県の食材を多く使った献立です。										
19	火	ごはん　牛乳　あじフライ 切り干し大根のベーコン煮　さつま芋のみそ汁	アジ ベーコン さつま揚げ みそ	牛乳	にんじん	大根　枝豆 ごぼう　白菜 しめじ　ねぎ まいたけ	米 さつま芋 パン粉 砂糖	油	802	29.8	19.0	2.7
20	水	フレンチトースト　牛乳　プレーンオムレツ 花野菜サラダ　ミネストローネ	卵 ベーコン 大豆	牛乳	にんじん ブロッコリー トマト パセリ	カリフラワー キャベツ とうもろこし 玉ねぎ	食パン じゃが芋 マカロニ 砂糖　はちみつ	バター ドレッシング	822	32.3	28.5	3.1
21	木	二色丼（肉そぼろ・炒り卵）　牛乳 のりあえ　のっぺい汁	豚肉 卵 かまぼこ 鶏肉	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	もやし　大根 ごぼう　ねぎ しいたけ しょうが	米　麦 里芋 砂糖 でん粉	油 ごま	811	35.1	21.9	2.8
22	金	ごはん　牛乳　さば味噌煮 ごぼうサラダ　沢煮椀　梨	さば 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん みつば	キャベツ　ごぼう きゅうり　たけのこ とうもろこし しいたけ 大根 梨	米	ドレッシング	784	29.9	21.8	2.5
25	月	ごはん　牛乳　ねぎまんじゅう2個 豚キムチ炒め　フォーと肉団子のスープ	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん にら 小松菜	玉ねぎ　しめじ 白菜　ねぎ しょうが	米 フォー まんじゅうの皮 砂糖　でん粉	油 ごま油	842	36.5	22.2	3.5
26	火	ごはん　牛乳　モロの竜田揚げ ひじきの炒り煮　なめこのみそ汁	モロ 豚肉 さつま揚げ 豆腐　みそ	牛乳 ひじき	にんじん 大根の葉	れんこん 枝豆　なめこ 大根　ねぎ しょうが	米 砂糖 でん粉	油	795	34.9	22.9	3.1
27	水	米粉パン　牛乳　鶏の照り焼き コーンサラダ　シチュー	鶏肉 ハム 豚肉	牛乳	にんじん ブロッコリー パセリ	キャベツ とうもろこし 玉ねぎ　しめじ しょうが　にんにく	米粉パン じゃが芋	油	824	41.6	31.5	3.5
		今日は、3年2組給食委員の金子さんのリクエスト献立です。だんだん寒い日が続いています。シチューで温まりましょう。										
28	木	麦ごはん　牛乳　ポークカレー 海藻サラダ　ヨーグルト	豚肉 かにかまぼこ	牛乳 粉チーズ わかめ ヨーグルト	にんじん	玉ねぎ　枝豆 キャベツ しょうが にんにく	米 じゃが芋	油 ドレッシング	862	28.5	21.0	3.3
29	金	今日は、県北体育館で若中祭です。生徒のみなさんは、お弁当の持参をお願いします。										

計17回

★都合により献立や一部材料を変更する場合があります。

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
今月の平均	819	32.7	23.4	2.8
目標栄養量	830	34.2	23.1	2.5未満