

2022



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						栄養量			
			血・筋肉・骨になる食品		体の調子をととのえる食品		エネルギーのもとになる食品		エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	(kcal)	(g)	(g)	(g)
3	月	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 和風マカロニサラダ 肉豆腐 味のり	さば ハム 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 のり	にんじん きゅうり とうもろこし 白菜 えのき ねぎ	大根 枝豆 もやし ねぎ にんにく しょうが	米 マカロニ 砂糖	油 ドレッシング	868	38.7	24.1	2.7
3日～6日は、「いちご一会とちぎ国体」にちなんだメニューです。栃木県の特産物や地域の料理をたくさん取り入れてみました。実行委員会作成の「勝利を目指すアスリートレシピ」に掲載された料理を組み合わせ、給食風にアレンジしてみました。												
4	火	ごはん 牛乳 佐野黒から揚げ 海藻サラダ 餃子スープ	鶏肉 ちくわ 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	大根 枝豆 もやし ねぎ にんにく しょうが	米 餃子の皮 でん粉	油 ごま油 ドレッシング	818	31.6	24.5	2.7
佐野黒から揚げは、佐野市のお父さんたちが考案した、ソース味の黒いから揚げです。カリッとした衣とピリッとスパイシーな味が特徴です。												
5	水	米粉パン 牛乳 益子のビルマ汁 手作りハンバーグきのこソースかけ キャベツのコールスロー	豚肉 卵	牛乳	にんじん ブロッコリー さやいんげん トマト	玉ねぎ なす しめじ えのきたけ キャベツ きゅうり とうもろこし	米粉パン じゃが芋 砂糖	油 ドレッシング	857	42.2	32.1	3.2
ビルマ汁は、トマト、なす等を和風だしで煮込み、カレー風味と唐辛子の辛みで仕上げてあります。食欲増進の効果が期待できます。												
6	木	★おにぎり★ 牛乳 ヨーグルト 鮭のホイル焼き 貝だくさんみそ汁 小松菜とツナのマスタードあえ	鮭 まぐろフレーク 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 ヨーグルト	にんじん 小松菜	玉ねぎ しいたけ キャベツ ねぎ 大根 ごぼう	米 じゃが芋	油 ごま	842	39.8	19.8	2.6
★おにぎりの日★ 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。ヨーグルトには給食委員の描いた国体の競技のイラスト入りです。												
12	水	黒糖パン 牛乳 焼きそば パンパンジーサラダ 豆乳パンナコッタ	豚肉 なると 鶏肉	牛乳	にんじん ピーマン	キャベツ きゅうり 大根 枝豆	黒糖パン 焼きそば麺 豆乳パンナコッタ	油 ドレッシング	829	30.2	23.4	4.6
13	木	さつま芋ごはん 牛乳 生揚げのそぼろ煮 ボン酢あえ かきたま汁	生揚げ 鶏肉 卵 かまぼこ なると	牛乳 わかめ	にんじん にら ほうれん草	グリンピース もやし しいたけ しょうが	米 麦 さつま芋 砂糖 でん粉	油 ごま	792	34.0	24.6	2.6
14	金	ごはん 牛乳 モロの揚げ煮 ごぼうサラダ まろやか豆乳みそ汁	モロ 油揚げ 豆腐 みそ 豆乳	牛乳	にんじん 小松菜	ごぼう キャベツ きゅうり 大根 とうもろこし ねぎ しめじ しょうが	米 でん粉 砂糖	油	835	32.2	26.8	2.9
今日は、新人戦です。学校に残る1・2年生の生徒はお弁当を持参してください。												
17	月	ごはん 牛乳 チキンカレー 切干大根のサラダ ヨーグルト	鶏肉	牛乳 ヨーグルト 粉チーズ	にんじん	玉ねぎ 大根 もやし 枝豆 しょうが にんにく	米 じゃが芋 砂糖	油 ごま	876	26.4	24.8	2.8
18	火	二色丼(肉そぼろ・炒り卵) 牛乳 おひたし のっぺい汁	豚肉 卵 ちくわ 生揚げ	牛乳	にんじん ほうれん草	もやし ごぼう 大根 ねぎ しょうが	米 里芋 砂糖 でん粉	油 ごま	809	34.1	24.8	2.7
毎月18日は「地産地消の日」です。豚肉、卵、もやし、ほうれん草、ねぎなど県産の食材を多く使った献立です。												
19	水	フレンチトースト 牛乳 チキン照り焼き かぼちゃサラダ コンソメスープ	卵 鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん かぼちゃ 小松菜	きゅうり 白菜 玉ねぎ	食パン 砂糖	バター マヨネーズ	852	33.3	35.6	3.2
20	木	麦ごはん 牛乳 ねぎまんじゅう2個 豚キムチ炒め わかめスープ	豚肉 なると	牛乳 わかめ	にんじん にら	白菜 ねぎ 玉ねぎ しめじ えのきたけ	米 麦 まんじゅうの皮 春雨 砂糖	油 ごま油 ごま	786	29.1	19.5	3.2
21	金	ごはん 牛乳 アジフライ 小松菜ののりあえ はっと汁	アジ かまぼこ 豚肉	牛乳 のり	にんじん 小松菜	キャベツ ごぼう 大根 しいたけ 白菜 ねぎ	米 小麦粉 パン粉	油 ごま油 ごま	823	28.9	20.3	2.5
宮城県の郷土料理「はっと汁」が出ます。小麦粉と水を含ませて練り、板状に延ばした物を、野菜と一緒にしょうゆ味の汁で煮た料理です。												
24	月	ごはん 牛乳 納豆 ごまじゃこサラダ うずら卵入り洋風おでん	納豆 ハム うずら卵 ウィンナー さつま揚げ	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん 小松菜	キャベツ きゅうり 大根	米 じゃが芋	ごま ドレッシング	771	30.6	21.1	2.2
25	火	ごはん 牛乳 ホッケの塩焼き ひじきの炒め煮 さつまいも汁	ホッケ 豚肉 油揚げ 生揚げ みそ	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	枝豆 大根 白菜 ごぼう しいたけ	米 さつま芋 砂糖	油	782	32.5	21.6	2.7
26	水	きなこ揚げパン 牛乳 チャンポンうどん ツナと豆のサラダ ベビーパイン	豚肉 いか きな粉 さつま揚げ まぐろフレーク いんげん豆	牛乳	にんじん チンゲンサイ ブロッコリー	白菜 たけのこ キャベツ ねぎ パインナブル	パン うどん 砂糖	油 ごま油 ドレッシング	873	36.2	29.8	4.2
27	木	麦ごはん 牛乳 えびしゅうまい 3個 春雨サラダ マーボー豆腐	えび 豆腐 豚肉 大豆ミート	牛乳	にんじん にら	キャベツ しいたけ もやし きゅうり たけのこ ねぎ にんにく しょうが	米 麦 春雨 しゅうまいの皮 砂糖 だん粉	油 ごま油 ごま	852	32.2	22.5	2.7
28	金	ごはん 牛乳 タラのもみじ焼き ポテトサラダ かんぴょう入りあられ汁	たら ハム 油揚げ 豆腐	牛乳	にんじん 大根の葉	きゅうり ねぎ かんぴょう とうもろこし しめじ 大根	米 じゃが芋 でん粉	マヨネーズ	802	30.6	25.9	2.8
31	月	ごはん 牛乳 ハッシュドビーフ パンパキンオムレツ フレンチサラダ	牛肉 豚肉 卵 鶏肉	牛乳	にんじん パセリ ブロッコリー かぼちゃ	玉ねぎ しめじ キャベツ 枝豆 きゅうり レモン しょうが にんにく	米	油	876	28.3	30.1	3.3
計18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。							今月の平均		830	32.8	25.0	2.9
							目標栄養量		830	34.2	23.1	2.5 未満



栄養量