



10月学校給食献立予定表



日	曜	献立名	おもな材料						栄養量					
			(あかのなかま)		(みどりのなかま)		(きいろのなかま)		エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分		
			血・筋肉・骨になる食品		体のちょうしをととのえる食品		エネルギーのもとになる食品							
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	kcal	g	g	g		
2	月	ごはん 牛乳 アジのスタミナ焼きのりあえ 肉じゃが	アジ 豚肉	牛乳のり	にんじん ほうれん草	玉ねぎ キャベツ もやし にんにく しょうが グリンピース	米 砂糖 じゃが芋	油 ごま油 ごま	833	34.7	20.9	2.0		
3	火	ごはん 牛乳 県産豚肉餃子(3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 いら	玉ねぎ 白菜 えのきたけ ねぎ しめじ	米 餃子の皮 砂糖 春雨	油 ごま ごま油 ラー油	807	28.2	21.7	3.5		
4	水	ココア揚げパン 牛乳 チャンポンうどん ツナと豆のサラダ ベビーパン	豚肉 いか まぐるフレーク 白いんげん豆 赤いんげん豆 さつま揚げ	牛乳	にんじん チンゲンサイ ブロccoli	白菜 たけのこ キャベツ ねぎ パイナップル	パン うどん 砂糖	油 ココア ごま油 ドレッシング	835	33.3	27.7	3.9		
5	木	麦ごはん 牛乳 鶏肉と卵の親子煮 即席漬け まろやか豆乳みそ汁	鶏肉 豆乳 卵 みそ なると 油揚げ 豆腐	牛乳 こんぶ	にんじん ほうれん草	玉ねぎ ねぎ グリンピース 白菜 きゅうり 大根 ごぼう	米 麦 砂糖	油	810	32.0	22.5	3.2		
6	金	ごはん 牛乳 ひよこ豆入りドライカレー かんぴょうとゆばのサラダ コンソメスープ ヨーグルト	豚肉 ひよこ豆 レンズ豆 ゆば ベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン ほうれん草 小松菜	にんにく 白菜 玉ねぎ かんぴょう キャベツ	米 砂糖 じゃが芋	油 ドレッシング	859	31.9	21.9	2.7		
<p>ヨーグルトは栃木県牛乳普及協会より無償提供していただきました。</p>														
12	木	麦ごはん 牛乳 ビビンバ(焼き肉・ナムル) くきわかめのスープ アセロラゼリー	豚肉 生揚げ なると	牛乳 くきわかめ	にんじん ほうれん草 小松菜	もやし 白菜 しょうが にんにく えのきたけ	米 麦 砂糖	油 ごま ごま油	843	32.8	26.2	2.7		
13	金	ごはん 牛乳 子持ちシシャモフライ(3尾) チキンごぼうサラダ つみっこ汁	鶏肉 豚肉	牛乳 シシャモ	にんじん	ごぼう キャベツ きゅうり 枝豆 しいたけ 大根 白菜 ねぎ	米 小麦粉	油 ドレッシング	896	29.3	28.8	2.5		
<p>「つみっこ」は、養蚕が盛んであった埼玉県本庄市の郷土料理です。忙しい作業の合間に、汁に生地をつみ入れている様子が、蚕にあげる桑の葉をつんでいるようなので、この名前になりました。</p>														
16	月	ごはん 牛乳 サンマのオレンジ煮 小松菜とツナのマスタードあえ 肉豆腐	サンマ まぐるフレーク 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ ねぎ 白菜 えのきたけ オレンジ	米 砂糖	油	834	35.8	27.2	2.5		
17	火	ごはん 牛乳 厚焼き卵 豚肉とごぼうの炒め煮 具だくさんみそ汁	卵 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜 きぬさや	ごぼう しいたけ 玉ねぎ 大根 キャベツ ねぎ	米 砂糖	油	802	32.2	21.7	3.2		
18	水	丸パン 牛乳 ブルーベリージャム ハンバーグのきのこソースかけ キャベツのコールスロー ABCマカロニスープ	鶏肉 豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん ブロccoli チンゲンサイ	玉ねぎ しめじ えのきたけ キャベツ きゅうり とうもろこし	パン 砂糖 マカロニ じゃが芋 ブルーベリージャム	油 ドレッシング	773	32.1	25.6	3.3		
19	木	県産麦ごはん 牛乳 そぼろ丼の具 ほうれん草のおかかあえ のっぺい汁	豚肉 かつおぶし ちくわ 生揚げ	牛乳	ほうれん草 にんじん	グリンピース もやし 大根 ごぼう ねぎ しょうが	米 麦 里芋 砂糖 でん粉	油	800	32.7	22.1	2.6		
<p>毎月19日は食育の日です。今日の麦ごはんの麦は、栃木県産です。栃木県は全国でも有数の麦の生産地となっており、県内では県南部の栃木市・小山市などの二毛作地帯を中心に、県内全域で作付けされています。</p>														
20	金	ごはん 牛乳 納豆 ごまじゃこサラダ 洋風おでん オレンジ	納豆 さつま揚げ ハム ウィナー うずら卵	牛乳 ちりめんじゃこ	小松菜 にんじん	キャベツ きゅうり 大根 オレンジ	米 じゃが芋	ごま ドレッシング	800	32.2	22.3	2.3		
23	月	ごはん 牛乳 ソースから揚げ からしあえ わかたまスープ	鶏肉 卵 かまぼこ なると 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	もやし しめじ ねぎ にんにく しょうが	米 春雨 でん粉	油 ごま	830	31.1	27.8	3.0		
24	火	ごはん 牛乳 ポークしゅうまい(3個) 春雨サラダ マーボー豆腐	豚肉 豆腐 豚肉	牛乳	にんじん ほうれん草 いら	しいたけ キャベツ ねぎ もやし にんにく たけのこ しょうが	米 春雨 砂糖 しょうまいの皮 でん粉	油 ごま ごま油	870	34.7	26.3	2.7		
25	水	丸パン 牛乳 じゃこカツ チキンサラダ ポトフ フルーツ杏仁風プリン	タラ アジ 鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん	キャベツ 大根 きゅうり とうもろこし 玉ねぎ	パン 小麦粉 じゃが芋 杏仁風プリン	油 ドレッシング	873	33.3	26.3	3.8		
<p>じゃこカツは、愛媛県で生まれた料理で、魚のすり身に玉ねぎやにんじんを混ぜて形を作り、パン粉をつけて油で揚げたものです。パンにはさんでじゃこカツバーガーにして食べましょう。</p>														
26	木	麦ごはん 牛乳 チキンカレー 切干大根とわかめのサラダ 県産ヨーグルト	鶏肉	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 切干大根 しょうが にんにく	米 じゃが芋	油 ドレッシング	873	25.8	26.3	3.4		
27	金	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。												
30	月	ごはん 牛乳 生揚げのそぼろ煮 おひたし ほうとう汁	生揚げ 豚肉 みそ	牛乳	にんじん ほうれん草 かぼちゃ	もやし しめじ ごぼう 大根 グリンピース 白菜 ねぎ しょうが	米 ほうとう でん粉 砂糖	油 ごま	876	35.7	27.1	2.7		
<p>ほうとうは、山梨県の郷土料理です。平たい麺にかぼちゃやきのこ、季節の野菜、肉などの具材を加えて、味噌仕立ての汁で煮込む料理です。戦国武将、武田信玄が自分の刀で食材を切ったことから「宝刀(ほうとう)」と名付けられたという説もあります。</p>														
31	火	ごはん 牛乳 ハッシュドポーク プレーンオムレツ 野菜サラダ ハロウィンデザート	豚肉 卵	牛乳	にんじん ブロccoli パセリ	玉ねぎ しめじ しょうが にんにく キャベツ 枝豆 カリフラワー	米 米粉ケーキ	油 ドレッシング	892	29.2	31.0	3.5		
<p>★都合により献立や一部材料を変更する場合があります。</p>														
計(19回)									中学生	月平均	839	32.0	25.1	2.9
										基準量	830	34.2	23.1	2.5未満

