



10月分給食献立予定表

星が丘中学校

日付	献立名	カロリー(kcal) たんぱく(g) 脂質(g)	おもな材料					
			おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる	
			1群 魚・肉・卵・豆・ 豆製品	2群 牛乳・小魚・ 海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・ 果物	5群 穀類・いも類・ 砂糖	6群 油脂
1(木)	【十五夜】 ごはん 牛乳 うさぎ型ハンバーグ 和風きのこソース みそ汁 月見ゼリー	802 31.7 23.0	鶏肉 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	しそ ほうれんそう	たまねぎ えのきたけ にんにく まいたけ しょうが みかん 大根 しめじ ぶどう	米 かたくり粉 砂糖	サラダ油
2(金)	食パン はちみつ 牛乳 あじのチーズ焼き カレースープ	770 36.3 26.4	アジ チーズ 豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ	パン はちみつ マカロニ じゃがいも	サラダ油
5(月)	ごはん 牛乳 揚げぎょうざ ナムル マーボー豆腐	819 31.9 25.5	豚肉 豆腐 みそ	牛乳	こまつな にんじん にら	キャベツ もやし にらねぎ しいたけ たまねぎ たけのこ にんにく しょうが	米 砂糖 小麦粉 かたくり粉	ごま油 サラダ油 白ごま
6(火)	ドライカレーサンド 牛乳 ゆで野菜 和風ゆずしょうゆドレッシング ポテトスープ いちごヨーグルト	890 32.4 26.4	牛肉 豚肉 ベーコン	牛乳 いちごヨーグルト	にんじん パセリ こまつな	たまねぎ にんにく キャベツ もやし	パン じゃがいも	サラダ油
7(水)	ごはん 牛乳 さばの味噌煮 塩こんぶ和え 吉野汁 味つけのり	820 32.4 26.4	サバ みそ 鶏肉	牛乳 こんぶ のり	ほうれんそう にんじん こまつな	キャベツ もやし 大根	米 里いも かたくり粉	サラダ油
8(木)	チーズハムトースト 牛乳 スペイン風オムレツ ゆで野菜 青じそドレッシング フルーツみつ豆	864 37.6 30.0	ロースハム 卵 鶏肉 赤えんどう豆	牛乳 チーズ	ほうれんそう にんじん	たまねぎ キャベツ もやし みかん バイン もも	パン じゃがいも かたくり粉 砂糖 糖みつ	マヨネーズ サラダ油
9(金)	ごはん 牛乳 豚肉のワイン焼き ごま酢あえ 大根とこんにやくの炒め煮	800 30.7 25.9	豚肉 鶏肉	牛乳	パセリ にんじん	しょうが かんぴょう キャベツ だいこん	米 砂糖	すりごま サラダ油
13(火)	【学校給食へのヨーグルト無償提供】 ポークカレー 牛乳 こんにやくサラダ 青じそドレッシング 県産生乳仕立てヨーグルト	888 25.4 24.4	豚肉	牛乳 チーズ 海藻 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ	米 じゃがいも	サラダ油
14(水)	ごはん 牛乳 焼き魚(クロムツの塩焼き) ごま和え 豚肉と切干大根の炒め物 味つけのり	765 30.2 22.8	クロムツ 豚肉	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん	キャベツ にんにく 切干大根	米 砂糖	すりごま サラダ油
15(木)	食パン ブルーベリージャム 牛乳 ゆで野菜 イタリアンドレッシング いかとさつまいもの揚げ煮 オレンジ	742 25.9 22.6	イカ	牛乳	パセリ ほうれんそう にんじん	キャベツ オレンジ	パン 砂糖 ジャム はちみつ かたくり粉 さつまいも	サラダ油
16(金)	ごはん 牛乳 春巻 いそべあえ 生揚げの辛味炒め	816 26.8 29.5	豚肉 生揚げ	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しょうが キャベツ ねぎ しいたけ えのきたけ	米 かたくり粉 小麦粉 砂糖	サラダ油 ごま油
19(月)	ハッシュドポーク 牛乳 ゆで野菜 和風ごまドレッシング アセロラゼリー	867 27.9 25.1	豚肉	牛乳	トマト こまつな にんじん	たまねぎ キャベツ アセロラ	米 小麦粉 砂糖	バター ごま
20(火)	ごはん 牛乳 白身魚のチーズフライ ポイルキャベツ 豚肉と野菜のうま煮	857 33.8 21.2	白身魚 卵 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん	キャベツ しょうが たまねぎ ごぼう しいたけ	米 砂糖 小麦粉 パン粉 じゃがいも	サラダ油
21(水)	ごはん 牛乳 鶏肉の漬けこみ焼き からし和え 味噌汁	766 32.8 23.0	鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう こまつな	ねぎ キャベツ 大根 ごぼう	米 砂糖	白ごま
22(木)	きなこ揚げパン 牛乳 肉団子 ゆで野菜 中華ごまドレッシング 白菜スープ 乳酸菌飲料ゼリー	855 30.5 31.3	きな粉 鶏肉 ベーコン	牛乳 わかめ	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ はくさい ねぎ しいたけ	パン 砂糖 かたくり粉 ゼリー	サラダ油 ごま油
23(金)	いわしのピリから井 牛乳 のっぺい汁	779 30.2 21.4	イワシ 豚肉	牛乳	にんじん	しょうが 大根 きゅうり ごぼう ねぎ	こめ かたくり粉 砂糖 里いも	サラダ油
26(月)	米粉パン チョコ大豆マーガリン 牛乳 スパゲティナポリタン ゆで野菜 中華ごまドレッシング りんご	794 29.6 30.7	豚肉	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン トマト こまつな	たまねぎ キャベツ りんご	米粉パン スパゲティ	チョコマーガリン サラダ油
27(火)	【地産地消元気アップ 牛肉給食推進事業】 栃木県産牛肉を使用した牛丼 牛乳 厚焼き卵 もやしとニラのごま和え	888 35.8 28.2	牛肉 卵	牛乳	にんじん にら	たまねぎ ねぎ もやし	米 砂糖	サラダ油 すりごま
28(水)	ごはん 牛乳 魚肉ソーセージフライ ポイルキャベツ ひじきと大豆の炒り煮	788 25.1 23.2	魚肉ソーセージ さつま揚げ 大豆 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん	キャベツ	米 パン粉 砂糖	サラダ油
29(木)	ごはん 牛乳 プルコギ風炒め物 チンゲン菜と豆腐のかき卵スープ 鮭ふりかけ	764 29.4 22.6	豚肉 豆腐 卵 鮭	牛乳 わかめ	にんじん にら チンゲン菜	にんにく しいたけ しょうが たまねぎ もやし	米 砂糖	白ごま ごま油
30(金)	【宮っ子ランチ・秋】 ごはん 牛乳 モロのから揚げ 船頭鍋 切干大根のぼん酢あえ 梨	856 34.4 21.7	モロ 味噌 鮭 豆腐 油揚げ	牛乳	ほうれんそう にんじん	切干大根 梨 はくさい ねぎ 大根 ごぼう しいたけ	米 里いも 小麦粉	サラダ油 すりごま

※10月の平均値・・・エネルギー 819kcal, たんぱく質 31.0g, 脂質 25.3g
 ※中学生生徒一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー824Kcal, たんぱく質30.5g, 脂質25.8g
 ※材料その他の都合により、献立を変更することがあります。

※13日と27日は、無償提供された食材を使用しています。