

# 10月給食献立予定表

一条中学校 10月：18回（米飯13回、市産小麦パン4回、おにぎりの日1回）



いろいろな言葉で「おいしい」

アラビア語  
اللغة العربية

لذيذ [ラディーズ]

كُويس [クワイエス]

良い (ヨルダン方言)

زاي [ザーキー]

中東から北アフリカにかけて使われ  
方言がいろいろあります。

他にもいろいろあるよ！調べてみよう！

日曜	献立名	●●● 主な食材料 ●●●						栄養量	
		体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂質(g)	塩分(g)
2 (月)	今月は「食育マナー月間」お箸の持ち方・マナーに気をつけよう！ 五穀ごはん 牛乳 さばの味噌煮 おひたし 吉野汁 梨 食育マナー月間味付のり	さば 鶏肉	牛乳	ほうれんそう にんじん こまつな	キャバツ もやし だいこん 梨	米 アマツハ 大麦 黍 粟 片栗粉 さといも	ごま	809	32.0 18.4 2.5
3 (火)	△ おにぎりの日 (自分で作って持ってこよう！) △ 牛乳 鶏肉のからあげ ごまあえ みそ汁	鶏肉 みそ	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん	しょうが キャバツ もやし ねぎ えのきたけ	片栗粉 砂糖 じゃがいも	サラダ油 ごま		
4 (水)	麦入りごはん 牛乳 鶏肉の漬け込み焼き からしあえ 豆乳入り  marrowyaka味噌汁	鶏肉 油あげ とうふ みそ 豆乳	牛乳	にんじん ほうれんそう 小松菜	ねぎ キャバツ だいこん ごぼう	米 大麦 砂糖	ごま	814	28.5 25.4 2.4
5 (木)	*** 2年生 作成献立 より *** きなこあげパン 牛乳 ポークポトフ 海藻サラダ	きなこ 豚肉 ベーコン	牛乳 海草 わかめ	にんじん さやいんげん	たまねぎ キャバツ セロリ コーン きゅうり	パン じゃがいも 砂糖	サラダ油 ドレッシング	826	30.7 28.5 2.7
6 (金)	麦入りごはん 牛乳(ミルクキャラメル) ハンバーグ和風きのこソース さつぱりあえ みそ汁	豚肉 鶏肉 みそ とうふ 油あげ	牛乳	しそ ほうれんそう	だいこん キャバツ もやし えのきたけ まいたけ しめじ	米 大麦 砂糖	サラダ油	843	34.4 24.4 2.6
秋休み									
12 (木)	*** 2年生 作成献立 より *** 麦入りごはん 牛乳 いかのから揚げ ゆで野菜 ポテトスープ 県産ヨーグルト*	いか ベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん パセリ	きゅうり しょうが キャバツ たまねぎ	米 大麦 片栗粉 じゃがいも	サラダ油 ドレッシング	868	31.3 22.9 2.5
13 (金)	手巻き寿司(酢飯・チーズ・きゅうり・かにかま) 牛乳 きびなごのポテト揚げ いものこ汁	かにかま きびなご とうふ みそ	チーズ のり 牛乳	小松菜 にんじん	きゅうり ねぎ	米 さといも じゃがいも 砂糖	サラダ油	806	32.9 22.2 2.5
16 (月)	麦入りごはん 牛乳 さけの和風マリネ おひたし 豚肉と切干大根のいためもの	さけ 豚肉 かつおぶし	牛乳	パプリカ にんじん さやいんげん 小松菜	たまねぎ にんにく 切干大根 キャバツ もやし	米 大麦 片栗粉 砂糖	サラダ油 ごま油 ごま	805	31.4 21.3 2.4
17 (火)	まいたけごはん(麦なし) 牛乳 厚焼き卵 もやしとにらのごまあえ いなか汁	油あげ 鶏肉 みそ 鶏卵 とうふ	牛乳	にんじん 枝豆 にら 小松菜	ごぼう もやし かんぴょう まいたけ	米 砂糖 じゃがいも	ごま サラダ油	792	32.3 27.9 2.7
18 (水)	麦なしごはん 牛乳 八宝菜 中華スープ ココア豆乳プリン	豚肉 いか えび 豆乳	牛乳 わかめ	にんじん 枝豆 小松菜	はくさい ねぎ たまねぎ たけのこ しいたけ	米 片栗粉	サラダ油 ごま油 ココア	788	31.3 20.1 2.5
19 (木)	ぶどうパン 牛乳 鶏肉のケチャップあえ ゆで野菜 野菜スープ	鶏肉 豚肉	牛乳	ブロッコリー にんじん 小松菜	コーン もやし キャバツ たまねぎ ぶどう	パン 砂糖	サラダ油 ごま ドレッシング	857	28.3 34.5 2.7
20 (金)	麦入りごはん ポークカレー 牛乳 こんにゃくサラダ(中華ドレッシング) アセロラゼリー	豚肉	牛乳 チーズ 海草	にんじん 枝豆	たまねぎ にんにく キャバツ コーン	米 大麦 小麦粉 じゃがいも	サラダ油 ドレッシング ごま	835	25.8 21.1 2.6
23 (月)	*** 2年生 作成献立 より *** 麦入りごはん 牛乳 たら照焼き 塩こんぶあえ かきたま汁 みかん	たら とうふ 鶏卵	牛乳 わかめ こんぶ	にんじん	キャバツ きゅうり こんぶ みかん	米 大麦 片栗粉	サラダ油	753	35.2 14.5 2.3
24 (火)	【郷土料理】新潟県献立 麦入りごはん セルフたれカツ丼 牛乳 切干大根のサラダ のっぺ	豚肉 ほたて 鶏肉 かまぼこ	牛乳	にんじん さやえんどう	れんこん ごぼう たけのこ しいたけ	米 大麦 さといも 片栗粉	サラダ油 ごま	826	31.2 22.0 2.7
25 (水)	麦入りごはん 牛乳 豚肉のみそ漬焼き ごま酢あえ だいこんとこんにゃくのいため煮 小魚	豚肉 みそ 鶏肉	牛乳 小魚	小松菜 にんじん さやえんどう	しょうが かんぴょう だいこん キャバツ コーン	米 大麦 パン粉 砂糖 さといも	サラダ油 ごま	838	33.2 24.8 2.6
26 (木)	*** 2年生 作成献立 より *** パン 牛乳 ビーフシチュー ゆで野菜(青じそドレッシング) 桃ヨーグルト	牛肉	牛乳 わかめ	にんじん パセリ トマト	たまねぎ セロリ もやし キャバツ 桃	パン 小麦粉 じゃがいも ざらめ	サラダ油	845	32.0 25.5 2.8
27 (金)	《行事食》十三夜 お月見献立 *** 2年生 作成献立 より *** 栗赤飯 牛乳 鶏肉のみそバター焼き 磯辺あえ みそ汁 お月見大福(さつまいもあん)	鶏肉 ゆば みそ	牛乳 のり わかめ	にんじん ほうれんそう	にんにく ねぎ キャバツ	もち米 さつまいも 米粉	栗 ごま バター いんげん豆	887	30.7 24.4 2.7
30 (月)	文化祭 (文化会館会場のため お弁当持参をお願いします) (時間に余裕のある人は、11/29のお弁当の日に向けて自分で作ってみよう！)								
31 (火)	《行事食》ハロウィン献立 はちみつパン 牛乳 かぼちゃのシチュー ゆで野菜(たまねぎドレッシング) かぼちゃのパバロア	鶏肉	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム チーズ	にんじん かぼちゃ パセリ	たまねぎ キャバツ もやし	パン はちみつ 小麦粉 砂糖	マーガリン オリブオイル ドレッシング	851	29.6 29.2 2.7
中学生1食分 の目安量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(エネルギー-%)	食塩(g)	疾病等で長期(土日を除く連続7日以上)の欠席が見込まれる場合、給食停止の希望がございましたら、担任まで連絡し、停止届を提出していただくと、受理の2日後分から停止することができます。				
今月の平均	830	27~41.5	25~30	2.5未満					
	826	31.2	26.1	2.5					

\*12日のヨーグルトは、栃木県牛乳普及協会より、無償で提供されたものです。県産乳製品の魅力を知り、ぜひ、家庭でもおいしい県産乳製品を！！

※ 都合により献立を変更することがあります