



10月給食献立予定表



給食回数 19回 城山中学校

日付	主食	飲み物・主菜・副菜	主 な 材 料						1人分(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)
			肉・魚・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類	油類	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1 (水)	朝焼きパン	牛乳 りんごジャム 鶏肉のケチャップあえ フレンチサラダ 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 たまねぎ キャベツ もやし	パン りんごジャム 片栗粉 米粉 砂糖	サラダ油 ごま	846 34.8 35.2 3.1
2 (木)	新米ごはん	牛乳 焼き魚(タラの粕漬け) おひたし 生揚げの辛味炒め	タラ 生揚げ 豚肉	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ キャベツ しょうが えのきたけ	米 砂糖 片栗粉	サラダ油 ごま油 ごま	877 41.7 27.3 2.1
3 (金)	新米ごはん	牛乳 八宝菜 春雨スープ	豚肉 いか えび ハム 卵	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが キャベツ たまねぎ 干しいたけ グリーンピース たけのこ きくらげ	米 片栗粉 春雨	サラダ油 ごま油	781 35 18.3 2.9
6 (月)	麦入りごはん	牛乳 いわしのかば焼き ごまあえ けんちん汁 お月見だんご	いわし 豆腐	牛乳	小松菜 にんじん	しょうが キャベツ ごぼう 大根	米 麦 砂糖 片栗粉 里いも こんにゃく	サラダ油 ごま	903 30.6 24.9 2.2
7 (火)	麦入りごはん	牛乳 鶏肉の漬け込み焼き からしあえ まろやか味噌汁	鶏肉 油揚げ 豆腐 味噌 豆乳	牛乳	にんじん 小松菜	ねぎ キャベツ 大根 ごぼう	米 麦 砂糖 こんにゃく	ごま	824 35.3 25.5 2.3
8 (水)	ピザトースト	牛乳 クリームシチュー ゆで野菜の青じそドレッシング あえ いちごヨーグルト	サラミ 豚肉	牛乳 チーズ 脱脂粉乳 ヨーグルト	ピーマン にんじん ほうれん草	たまねぎ コーン マッシュルーム グリーンピース キャベツ いちご	パン じゃがいも 米粉	サラダ油 マーガリン	908 37 34.6 3.4
9 (木)	きのこごはん	牛乳 いかとさつまいものあげ煮 豆腐の味噌汁	油揚げ いか 豆腐 味噌	牛乳 わかめ	にんじん パセリ	まいたけ ししいたけ 枝豆 たまねぎ	米 麦 こんにゃく 片栗粉 砂糖 さつまいも	サラダ油	806 31.2 22 3
10 (金)	米粉パン	牛乳 ソフトチーズ トマトオムレツ ゆで野菜のイタリアンドレッシング あえ ひじきと卵のスープ プルベリーゼリー	チーズ 卵 豆腐 ベーコン	牛乳 ひじき	にんじん ブロッコリー ほうれん草	キャベツ ブルーベリー	米粉パン 片栗粉 ゼリー	サラダ油	724 32.2 31.2 3.2
14日・15日 学 期 間 休 業									
16 (木)	麦入りごはん	牛乳 さばのみそ煮 ごまあえ 吉野汁 アセロラゼリー	さば 味噌 鶏肉	牛乳	小松菜 にんじん	キャベツ もやし 大根 アセロラ	米 麦 砂糖 里いも 片栗粉 ゼリー	ごま	852 29.4 24.5 2.4
17 (金)	麦入りごはん	牛乳 餃子丼 豆腐の中華スープ	豚肉 卵 豆腐	牛乳 わかめ	にら	にんにく しょうが キャベツ ねぎ	米 麦 片栗粉	サラダ油 ごま油	795 32.4 25.1 2.5
20 (月)	五穀ごはん	牛乳 ポークカレー こんにゃくサラダ 手作りグレープゼリー	豚肉	牛乳 脱脂粉乳 チーズ 海藻	にんじん	たまねぎ にんにく グリーンピース キャベツ コーン ぶどう	米 五穀米 じゃがいも こんにゃく 砂糖	サラダ油	882 25.3 20.9 3.3
21 (火)	ココア揚げパン	牛乳 チキンポトフ フレンチサラダ	ココア 鶏肉 ベーコン	牛乳	小松菜 にんじん さやいんげん	キャベツ コーン たまねぎ セロリ	パン 砂糖 じゃがいも	サラダ油	764 26.3 29.2 2.7
22 (水)	学 習 発 表 会								
23 (木)	新米ごはん	牛乳 モロのから揚げ 切干大根のぼん酢あえ 船頭鍋	モロ 鮭 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳 のり	小松菜 にんじん	切干大根 白菜 ねぎ ごぼう 大根 ししいたけ	米 里いも 小麦粉	サラダ油 ごま油 ごま	825 33.9 20.8 2.5
24 (金)	麦入りごはん	牛乳 セルフ親子丼 ゆで野菜の和風ドレッシング あえ おさつスティック	鶏肉 卵	牛乳	小松菜 にんじん	たまねぎ たけのこ グリーンピース キャベツ	米 麦 砂糖	サラダ油	804 28.3 23.9 1.9
27 (月)	麦入りごはん	牛乳 ハムカツ ゆで野菜の塩中華ドレッシング あえ 大根の中華煮	ポークハム 豚肉	牛乳	小松菜 にんじん	キャベツ もやし 大根 しょうが にんにく	米 麦 小麦粉 パン粉 里いも こんにゃく	サラダ油 ごま油	764 23.3 17.4 2.4
28 (火)	麦入りごはん	牛乳 ハッシュドポーク ゆで野菜の和風ドレッシング あえ みかん	豚肉 ひよこ豆	牛乳	パセリ トマト 小松菜 にんじん	たまねぎ マッシュルーム キャベツ コーン みかん	米 麦 米粉	マーガリン	897 29.9 26.8 2.1
29 (水)	コッペパン	牛乳 セルフ焼きそばサンド ポークシューマイ2こ ナムル	豚肉 いか	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ たまねぎ もやし	パン 焼きそば麺	サラダ油 ごま油 ごま	773 30.7 27.7 3
30 (木)	キムタクごはん	牛乳 ししゃもフライ 海藻サラダ 道産子汁 かぼちゃプリン	豚肉 ししゃも 味噌	牛乳	にんじん	白菜キムチ たくあん キャベツ もやし ねぎ コーン にんにく かぼちゃ	米 麦 砂糖 じゃがいも	ごま油 サラダ油	900 31.5 29.1 4
31 (金)	くりごはん	牛乳 ハンバーグ和風きのこソース 味噌けんちん汁 ごま塩	豚肉 鶏肉 とうふ 味噌	牛乳	小松菜 にんじん	大根 しめじ えのきたけ まいたけ ごぼう ねぎ	米 麦 栗 砂糖 里いも こんにゃく	サラダ油	795 29.6 20.5 2.8

★精白米・パンの小麦粉は宇都宮産、牛乳は栃木県産です。

※都合により、献立を変更することがあります。

〇2日(木)・3日(金)…新米ご飯献立

新米が届くようになりました。この2日間は麦を入れずに炊きます。新米の香りや甘みをぜひ味わってください！

〇6日(月)…十五夜献立

今年の十五夜は10/6。けんちん汁とお月見団子を入れた献立です。

〇8日(水)・30日(木)…給食委員会考案献立

給食委員会の3年生に献立を考えてもらいました。皆さんの好きそうな献立が並んでいますね。2回あります。お楽しみに！！

〇10日(金)…目の愛護デー献立

目によい食べ物の一つ、ブルーベリーのゼリーをどうぞ。

〇23日(木)…秋の宮っ子ランチ

秋メニューは、江戸時代、物資の運搬に重要な役割を果たしていた鬼怒川の船頭さんたちが食べていたとされる船頭鍋や、手に入る食べ物や保存食をおいしく食べるための先人の知恵を知ることのできる献立です。

〇31日(金)…十三夜献立

今年の十三夜は11/2。栗ご飯と味噌けんちん汁の献立にうさぎ型ハンバーグ。



中学生の学校給食摂取基準		今月平均
エネルギー(kcal)	830	827
たんぱく質(g)	27.5~41.5	31.4
脂質(g)	18.5~27.7	25.5
塩分(g)	2.5	2.7