



10 月分 給食献立予定表

宇都宮市立陽北中学校

給食回数19回（米飯14回・パン4回）

10月 給食目標
栄養について知り
バランスよく食べよう

10月 給食目標 栄養について知り バランスよく食べよう		主な材料						中学生1人1回あたりの 学校給食摂取基準	
		主に体の組織を作る食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーとなる食品群			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質		
日付	献立名							エネルギー 830kcal たんぱく質 27.0g～ 41.5g	脂質 18.4g～ 27.7g 塩分 2.5g以下
ほ 1（水）	おにぎりの日△ 「おにぎりの日」							810 27.8	24.7 2.4
	牛乳 自分で作ったおにぎりを		牛乳						
	鶏肉の漬け込み焼き 持参しましょう	鶏肉		にんじん	ねぎ	砂糖	ごま		
	からしあえ			ほうれんそう にんじん	もやし きゃべつ				
	まろやかみそ汁	豆腐 味噌 豆乳		にんじん こまつな	だいこん ごぼう				
ほ 2（木）	麦入りごはん 10/2は「豆腐の日」					米 麦		780 27.7	22.1 2.5
	牛乳 献立		牛乳						
	揚げぎょうざ	鶏肉 豚肉		にら	きゃべつ たまねぎ し	小麦粉 砂糖	サラダ油		
	パンサンスウ			にんじん	きゃべつ もやし	春雨 砂糖	サラダ油		
	マーボー豆腐	豆腐 豚肉 味噌		にんじん にら	たけのこ たまねぎ ね	でん粉	ごま油		
ほ 3（金）	麦入りごはん 10/6は「十五夜」					米 麦		806 37	15.2 2.7
	牛乳 献立		牛乳						
	いわしのみりん干し		いわし						
	ごまあえ			こまつな にんじん	きゃべつ	砂糖	ごま		
	みそけんちん汁	豆腐 味噌 豆乳		にんじん	だいこん ごぼう				
	月見ゼリー（梨）				梨	砂糖			
6（月）	朝焼きコッパパン（ブルーベリージャム）		乳		ブルーベリー	パン 砂糖		858 37	15.2 2.7
	牛乳 10/5は「レモンの日」		牛乳						
	鶏肉のレモンソースがけ 献立	鶏肉			レモン	砂糖 でん粉	サラダ油		
	ゆで野菜（フレンチドレ）			ブロッコリー	きゃべつ コーン		ごま		
	野菜スープ			にんじん こまつな	たまねぎ きゃべつ もやし				
7（火）	麦入りごはん					米 麦		844 30.8	26.6 2.3
	ハッシュドビーフ	牛肉		トマト	たまねぎ	小麦粉	バター		
	牛乳		牛乳						
	ゆで野菜（和風ドレ）			こまつな にんじん	きゃべつ コーン もやし		ごま ドレッシング		
8（水）	麦入りごはん					米 麦		753 33.1	17.3 2.3
	牛乳		牛乳						
	豚肉のみそ漬け焼き	豚肉 味噌				砂糖			
	ごま酢あえ			にんじん	かんぴょう きゃべつ コーン	砂糖	ごま		
	大根とこんにゃくの炒め物	鶏肉		にんじん	だいこん	砂糖	サラダ油		
ほ 9（木）	麦入りごはん 好き嫌い克服献立					米 麦		798 30.4	20.1 2.1
	牛乳 「魚を食べよう」		牛乳						
	タラのマリネ 献立	タラ			レモン たまねぎ	でん粉	サラダ油		
	豚肉と切干大根の炒め物								
	のりナムル		のり	ほうれんそう	もやし きゃべつ		ごま油 ごま		
ほ 10（金）	麦入りごはん 10/10は「目の愛護デー」					米 麦		812 21	22.4 2.2
	牛乳 目に優しい献立		牛乳						
	ブルコギ風炒め物	豚肉		にんじん にら	たまねぎ もやし しい たけ	砂糖	ごま ごま油		
	チンゲンサイと豆腐のかき玉スープ	豆腐 卵	わかめ	にんじん	たまねぎ				
	ブルーベリーゼリー				ブルーベリー	砂糖			
ほ 16（木）	麦入りごはん 10/15は「きのこの日」					米 麦		824 29.3	22.2 2.3
	牛乳 献立		牛乳						
	ハンバーグ和風きのこソース	豚肉 鶏肉 豆乳		しそ	たまねぎ だいこん し めじ えのきたけ まい たけ	でん粉	サラダ油		
	みそ汁	油揚げ 豆腐 味噌		ほうれんそう					
	ぶどうゼリー				ぶどう	砂糖			

日付	献立名	主に体の組織を作る食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーとなる食品群		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	脂質(g) 塩分(g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質		
17 (金)	麦入りごはん					米 麦		775 32.5	20.8 2.1
	セルフ二色丼	鶏肉 卵		えだまめ	しょうが	砂糖	サラダ油		
	牛乳		牛乳						
	いものこ汁	豆腐 味噌 豆乳		こまつな にんじん	ねぎ	さといも			
20 (月)	ココア揚げパン		乳			パン 砂糖	ココア サラダ油	769 23	26.9 2.8
	牛乳		牛乳						
	トマトオムレツ	卵		トマト					
	のり風味粉ふきいも		のり			じゃがいも			
	白菜スープ	豚肉		こまつな にんじん	しいたけ たけのこ はくさい		ごま油		
21 (火)	麦入りごはん					米 麦		824 20	21.2 2.8
	ポークカレー 今月のめあて	豚肉	粉チーズ	にんじん えだまめ	たまねぎ にんにく	小麦粉	サラダ油		
	牛乳 「バランスよく食べよう」 献立		牛乳						
	こんにゃくサラダ(中華ごまドレ)		海藻		きゃべつ コーン		ごまドレ		
	ヨーグルト		ヨーグルト						
ほ 22 (水)	麦入りごはん 宮っ子ランチ					米 麦		841 27.5	28.7 1.5
	牛乳 旬の食材「しいたけ」		牛乳						
	ししゃもフライ を使った献立		ししゃも			小麦粉 でん粉	サラダ油		
	生揚げの辛み炒め	生揚げ 豚肉		にんじん 万能ねぎ	えのきたけ しいたけ しょうが	でん粉 砂糖	ごま油		
	おひたし			ほうれんそう	切干大根 きゃべつ		ごま		
	梨				梨				
ほ 23 (木)	麦入りごはん 校内食事マナー週間					米 麦		740 27.3	20.9 1.9
	セルフまいたけごはん 23～30日	鶏肉 油揚げ		にんじん えだまめ	まいたけ	砂糖			
	牛乳 「箸使いを意識して食べよう」		牛乳						
	厚焼き卵 まいたけごはんの具					砂糖	サラダ油		
	もやしとにらのごまあえ 『まぜる』			にら にんじん	もやし きゃべつ	砂糖	ごま		
24 (金)	 文化祭合唱コンクールのため給食はありません。お弁当を忘れずに!! 								
ほ 27 (月)	パン					パン 砂糖		846 29.8	30.4 3.5
	セルフ焼きそばサンド	豚肉 いか			きゃべつ もやし	焼きそば麺	サラダ油		
	牛乳 箸使いを意識して食べよ		牛乳						
	春巻き うやきそばを『はさむ』	豚肉		にんじん	たまねぎ きゃべつ しょうが	小麦粉 春雨	サラダ油		
	豆腐入り卵スープ	豆腐 卵		にんじん こまつな	たまねぎ	でん粉			
ほ 28 (火)	麦入りごはん(味のり) 箸使いを意識して食べよう		のり			米 麦		790 28.4	17.5 2.4
	牛乳 豆を『つまむ』		牛乳						
	ハムカツ のりで『巻く』	ハム				小麦粉 パン粉	サラダ油		
	ポイルキャベツ(ソース)				きゃべつ				
	ひじきと大豆の炒り煮	油揚げ さつま揚げ 大豆	ひじき	にんじん		皿と宇	サラダ油		
ほ 29 (水)	麦入りごはん 箸使いを意識して食べよう					米 麦		760 31.6	16.7 2.6
	牛乳 わかめを『すくう』		牛乳						
	八宝菜	豚肉 いか えび あさり		にんじん えだまめ	はくさい たまねぎ し いたけ たけのこ	でん粉	サラダ油		
	中華スープ		わかめ	こまつな にんじん		でん粉	ごま油		
	豆乳とココアのデザート	豆乳				砂糖	ココア		
ほ 30 (木)	麦入りごはん 箸使いを意識して食べよ					米 麦		787 28.1	24.2 2.2
	牛乳 うごはんを『あつめる』		牛乳						
	さばのみそ煮	さば 味噌				砂糖			
	ごまあえ			ほうれんそう にんじん	きゃべつ もやし	砂糖	ごま		
	吉野汁	鶏肉		にんじん こまつな	だいこん	さといも でん粉			
ほ 31 (金)	コッペパン(キャラメルパテ)		乳			パン 砂糖		769 29.9	23.5 2.3
	牛乳 ハロウィン献立		牛乳						
	かぼちゃのシチュー	鶏肉	牛乳 生クリーム チーズ	かぼちゃ にんじん パ セリ	たまねぎ	小麦粉	サラダ油		
	ゆで野菜(玉ねぎドレ)			にんじん	きゃべつ もやし たまねぎ		ドレッシング		
	かぼちゃパフ			かぼちゃ		米粉 砂糖			

都合により献立が変更になる場合があります。

今月の地産地消「新米・こまつな・きゃべつ・ほうれんそう」は陽北地区の生産者の方から納めていただく予定です。