



10 月分 給食献立予定表

宇都宮市立陽北中学校

給食回数 17 回 (米飯 12 回・パン 1・ナン 1 回・米粉パン 1 回・麺 1 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 たんぱく質	2群 無機質	3群 ビタミンA	4群 ビタミンC	5群 炭水化物	6群 脂質	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	
日付	献立名										
3（月）	米粉パン(チョコレートクリーム)					パン	チョコクリーム	860 29.4	30 3.2		
	牛乳		牛乳								
	スパゲティナポリタン	豚肉 ウインナー	粉チーズ	にんじん ピーマン	たまねぎ マッシュルーム	スパゲティ					
	ゆで野菜(青じそドレッシング)		わかめ	こまつな	きゃべつ						
	コーンコロッケ				コーン	小麦粉 パン粉	サラダ油				
4（火）	麦なしごはん					米		776 21.6	22.8 2.2		
	牛乳		牛乳								
	プルコギ風炒め物	豚肉 ウインナー		にんじん にら	たまねぎ もやし し いたけ		ごま				
	青梗菜と豆腐のかき玉スープ	卵 豆腐	わかめ	チンゲンサイ	たまねぎ えのきだけ						
5（水）	麦入りごはん					米 麦		823 28.4	21.6 2.2		
	牛乳		牛乳								
	白身魚チーズフライ	ホキ 卵	粉チーズ			小麦粉 パン粉	サラダ油				
	おひたし			こまつな	はくさい もやし						
	里芋の中華煮	豚肉		にんじん	しょうが にんにく	さといも 砂糖	ごま油				
6（木）	麦入りごはん	目にやさしい				米 麦		748 35.4	19 2.5		
	牛乳			牛乳							
	豚肉のワイン焼き	豚肉		パセリ	しょうが	砂糖					
	ごま酢和え			にんじん	かんぴょう きゃべつ コーン	砂糖	すりごま				
	ほうれん草と卵の味噌汁	卵 豆腐		ほうれんそう	たまねぎ	味噌					
7（金）	枝豆と昆布の炊き込みごはん	ツナ	塩昆布	えだまめ		米		804 26.7	23.1 3.3		
	牛乳		牛乳								
	焼き栗コロッケ					小麦粉 パン粉	くり				
	おひたし			こまつな にんじん	きゃべつ		ごま				
	かんぴょうの卵とじ汁	単語		にんじん ほうれん草	かんぴょう ねぎ	味噌					
13（木）	麦入りごはん					米 麦		842 20.9	21.3 2.8		
	ポークカレー	豚肉	粉チーズ	にんじん えだまめ	たまねぎ	じゃがいも小麦粉	サラダ油				
	牛乳		牛乳								
	こんにゃくサラダ(中華ごまドレッシング)		海藻		きゃべつ コーン		サラダ油 ごま				
	県産ヨーグルト		ヨーグルト								
14（金）	ナンピザ	サラミ	チーズ	トマト ピーマン	たまねぎ マッシュルーム	ナン		876 31.8	33.1 2.6		
	牛乳		牛乳								
	コーンクリームスープ	ベーコン	牛乳 生クリーム	パセリ	コーン	小麦粉	バター				
	ゼリー					砂糖					
17（月）	きなこ揚げパン	きなこ				パン 砂糖		853 31.8	34.7 3.1		
	牛乳		牛乳								
	オムレツ	卵									
	粉ふきいも			パセリ		じゃがいも					
	白菜スープ	豚肉		こまつな にんじん	たけのこ しいたけ はくさい	春雨	ごま油				
18（火）	麦なしごはん(味のり)	お箸で くるむ	◆ 校内		のり		米	780 29	17.5 2.5		
	牛乳				牛乳						
	さばの味噌煮			さば みそ			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	すりごま
	吉野汁			鶏肉		にんじん こまつな	だいこん			さといも 片栗粉	
	アセロラゼリー						アセロラ			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		
ほ 19 (水)	麦入りごはん	マナー週間 ◆ (18日) 、 (24日) 、					米 麦		826 31.8	19.6 2.3
	牛乳			牛乳						
	ハムカツ		ハム 卵				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 つまむ		大豆 さつま揚げ 油揚げ	ひじき	にんじん		砂糖	サラダ油		
	オレンジ					オレンジ				
20 (木)	麦入りごはん						米 麦		801 28	22.3 2.5
	牛乳			牛乳						
	揚げぎょうざ		ぎょうざ				小麦粉	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	ごま油		
	マーボー豆腐 すくう		豆腐 豚肉 味噌		にんじん にら	たまねぎ たけのこ し いたけ にんにく ねぎ	砂糖 片栗粉	ごま油		
21 (金)	まいたけごはん(麦なし)				にんじん	まいたけ	米 砂糖		751 27.4	24.3 2.6
	牛乳			牛乳						
	五目厚焼き卵 切る		卵 豚肉	こんぶ	にんじん ほうれんそう					
	もやしとにらのごまあえ				にら にんじん	もやし	砂糖	すりごま		
	豚汁		豚肉 豆腐		こまつな にんじん	だいこん ごぼう		サラダ油		
24 (月)	パン						パン		797 27.4	27.3 3
	セルフ焼きそばサンド はさむ		豚肉 いか		にんじん	きゃべつ もやし	中華麺			
	牛乳			牛乳						
	シューマイ		豚肉シューマイ				小麦粉			
	ナムル				ほうれんそう にんじん	もやし		ごま油 ごま		
	フルーツ杏仁プリン		豆乳			もも あんず	砂糖			
ほ 25 (火)	麦なしごはん						米		823 29.2	23.7 2.4
	牛乳			牛乳						
	アジのマリネ		アジ			たまねぎ レモン	片栗粉	サラダ油		
	豚肉と切り干し大根の炒め物		豚肉		にんじん いんげん	切干大根	砂糖	サラダ油 ごま		
	のりナムル			のり	ほうれん草	きゃべつ		ごま油		
26 (水)	麦入りごはん						米 麦		806 26.8	24.9 3.1
	牛乳			牛乳						
	チャーシャン豆腐		豚肉 生揚げ 味噌		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ もやし し いたけ	砂糖 片栗粉	サラダ油		
	坦々春雨スープ		豚肉		にんじん にら	えのき しめじ はくさ い ねぎ				
27 (木)	文化祭 給食はありません。お弁当持参です。  									
28 (金)	麦入りごはん						米 麦		787 29	22.3 2.4
	牛乳			牛乳						
	ハンバーグ和風きのこソース		豚肉 牛肉		しそ	だいこん しめじ えの き まいたけ	砂糖			
	味噌汁		油揚げ 豆腐 味噌		ほうれんそう					
ほ 31 (月)	洋ナシゼリー					洋ナシ			837 29.8	28.8 2.5
	朝焼きコッペパン(ホイップハニー)						パン はちみつ	マーガリン		
	牛乳			牛乳						
	かぼちゃのシチュー		鶏肉	牛乳 生クリーム	かぼちゃ にんじん パ	たまねぎ		サラダ油		
	ゆで野菜(野菜いっぱい香味玉ねぎドレ)				にんじん	きゃべつ もやし		サラダ油		
	かぼちゃプリン		豆乳		かぼちゃ		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「こまつな・ほうれんそう・きゃべつ・ねぎ・にんじん」は陽北地区の生産者の方から納めていただく予定です。
今月から新米になります。

10月のほくほくランチ

7日 十三夜
13日 月の目標「栄養について知り、バランスよく食べよう」
19日 マナー「箸の使い方」
25日 好き嫌い克服メニュー(魚)
31日 ハロウィン献立

