

# 10月分 給食献立予定表

宇都宮市立陽北中学校

給食回数18回(米飯13回・パン4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

日付	朝食 ☑	献立名	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		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
			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		
2 (月)		ぶどうパン				ぶどう	パン	882 31.3	33.2 3.1	
		牛乳		牛乳						
		鶏肉のケチャップあえ	鶏肉				でん粉 砂糖			サラダ油
		ゆで野菜(フレンチドレ)			ブロッコリー	コーン				ごま ドレッシング
		ワンタンスープ	豚肉		にんじん こまつな	キャベツ もやし ねぎ	わんたん			
3 (火)		麦なしごはん					米	891 30	26.9 2.4	
		牛乳		牛乳						
		あげぎょうざ	ぎょうざ							サラダ油
		パンサンスウ			にんじん					
		マーボー豆腐	生揚げ 豚肉 味噌		にんじん にら	たけのこ にんにく たまご	でん粉			サラダ油
4 (水)		麦なしごはん					米	760 31.6	16.7 2.6	
		牛乳		牛乳						
		八宝菜	豚肉 いか えび あさり うずら卵		にんじん えだまめ	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	ねぎ	でん粉			ごま油
		豆乳とココアのデザート	豆乳				砂糖			ココア
5 (木)		麦なしごはん					米	748 32.3	16.9 2.4	
		牛乳		牛乳						
		豚肉のみそ漬け焼き	豚肉 味噌			しょうが				
		ごま酢あえ			にんじん	かんぴょう きゃべつ	砂糖			ごま
		大根とこんにゃくの炒め物	鶏肉		にんじん いんげん	だいこん				サラダ油
6 (金)		スパゲティミートソース					スパゲティ	オリーブ油	813 32.9	26.7 2.3
		牛乳		牛乳						
		ゆで野菜(手作りドレ)			にんじん ブロッコリー	サラダ油		サラダ油		
		お米のババロア(みかん)	豆乳			みかん	米			
12 (木)		麦入りごはん					米 麦	842 18.7	23.5 2	
		ハッシュドポーク	豚肉 ひよこ豆		パセリ	たまねぎ マッシュルーム	小麦粉			バター
		牛乳		牛乳						
		ゆで野菜(和風玉ドレ)			こまつな にんじん	きゃべつ かんぴょう				ドレッシング
		ラフランスゼリー				ラフランス	砂糖			
13 (金)		麦入りごはん					米 麦	868 29.7	27.6 1.9	
		牛乳		牛乳						
		まぐろカツ	まぐろ			たまねぎ	パン粉			サラダ油
		生揚げの辛味炒め	生揚げ 豚肉		にんじん こねぎ	しょうが	聯分			ごま油
		おひたし			ほうれんそう	きゃべつ 切干大根				ごま
16 (月)	ほ	きなこ揚げパン	きなこ				砂糖	サラダ油	859 27.5	34.7 3.1
		牛乳		牛乳						
		プレーンオムレツ	卵							
		粉ふきいも			パセリ		じゃがいも			
		はくさいスープ	豚肉		こまつな にんじん	しいたけ はくさい たけのこ		ごま油		
17 (火)	ほ	麦入りごはん					米 麦	844 21	21.5 2.9	
		ポークカレー	豚肉	粉チーズ	にんじん えだまめ	たまねぎ				サラダ油
		牛乳		牛乳						
		こんにゃくサラダ(中華ごまドレ)		海藻		キャベツ コーン				ドレッシング ごま
		ヨーグルト		ヨーグルト						
18 (水)	ほ	麦入りごはん					米 麦	776 31	19.7 2.3	
		牛乳		牛乳						
		白身魚のみそチーズ焼き	メルルーサ 味噌	チーズ	パセリ	レモン				ドレッシング
		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

日付	朝食 <input checked="" type="checkbox"/>	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		
19 (木)	<input checked="" type="checkbox"/>	麦入りごはん(ひじきふりかけ)		ひじき			米 麦		792 29.3	19.8 2.5
		牛乳 好き嫌い克服メニュー		牛乳						
		モロのマリネ	モロ			レモン たまねぎ	砂糖	サラダ油		
		豚肉と切干大根の炒めもの	豚肉		にんじん いんげん	切干大根	砂糖	ごま		
		いそべ和え		のり	ほうれんそう	きゃべつ				
20 (金)	<input checked="" type="checkbox"/>	麦なしごはん					米		838 26.9	28.7 2.8
		セルフまいたけごはん 箸づかい			油揚げ	にんじん	まいたけ	砂糖		
		牛乳		牛乳						
		メンチカツ	メンチカツ					サラダ油		
		もやしとにらのごまあえ			にら にんじん	もやし	砂糖	ごま		
豚汁	豚肉 豆腐 生揚げ みそ		こまつな	だいこん ごぼう		サラダ油				
23 (月)	<input checked="" type="checkbox"/>	パン					パン		876 30.3	28.7 3.4
		セルフ焼きそばサンド 箸づかい			豚肉 いか	にんじん	きゃべつ もやし			
		牛乳		牛乳						
		春巻き						サラダ油		
		豆腐入りかき玉汁	豆腐 卵		にんじん こまつな	たまねぎ	でん粉			
ぶどうゼリー				ぶどう	砂糖					
24 (火)	<input checked="" type="checkbox"/>	麦なしごはん					米		798 27.9	24.2 2.5
		牛乳 箸づかい		牛乳						
		ハンバーグ 『切る』	ハンバーグ				砂糖			
		ほうれんそうのバターソテー	ベーコン		ほうれんそう	コーン		バター		
		野菜スープ			にんじん こまつな	たまねぎ きゃべつ もやし				
25 (水)	<input checked="" type="checkbox"/>	五穀ごはん 箸づかい					米 五穀	ごま	828 28.1	24.1 2.3
		牛乳		牛乳						
		さばのみそ煮	さば みそ							
		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 油揚げ		にんじん こまつな	だいこん	さといも でん粉			
アセロラゼリー				アセロラ	砂糖					
26 (木)	<input checked="" type="checkbox"/>	麦入りごはん(味のり) 箸づかい		のり			米 麦		790 28.4	17.5 2.4
		牛乳		牛乳						
		ハムカツ	ハム				パン粉	サラダ油		
		ポイルキャベツ						きゃべつ		
		ひじきと大豆の炒り煮	大豆 さつま揚げ	ひじき	にんじん					
27 (金)	<input checked="" type="checkbox"/>	枝豆とこんぶの炊き込みごはん	ツナ	塩昆布	えだまめ				808 26.4	21.6 2.9
		牛乳 十三夜献立		牛乳						
		焼き栗コロッケ	コロッケ				くり	サラダ油		
		さっぱり和え		のり	ほうれんそう	きゃべつ				
		味噌けんちん汁	豆腐 味噌		にんじん こまつな	だいこん ごぼう	さといも	サラダ油		
30 (月)	<input checked="" type="checkbox"/>	パン(ホイップハニー) ハロウィン献立					パン はちみつ		837 29.8	28.9 2.5
		牛乳		牛乳						
		ゆで野菜(野菜玉ねぎドレ)			にんじん	きゃべつ もやし		ドレッシング		
		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 パセリ	たまねぎ		サラダ油		
		かぼちゃプリン			かぼちゃ					
31 (火)		文化祭(給食はありません。お弁当を持参してください)								

※ 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「米・たまねぎ・ねぎ」は陽北地区の生産者の方から納めていただく予定です。

### 10月はとちぎ食育推進月間

県民一人一人が、生涯にわたり楽しく健全な食生活を実施することにより、食に対する感謝の気持ちを深め、心身の健康と豊かな人間性を育む食育を推進するため10月を「とちぎ食育推進月間」と定めています。

今月の献立表には朝食欄をもうけました。朝食を食べたかチェックしてみましょう。

20日(金)～26日(木)は校内マナー週間です。お箸の機能について意識する1週間にしましょう。

今月から新米になります。地元の生産者の方に感謝して、残さずいただきますよう!

