# 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・米粉パン１回・パン３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 | 献立名 | 主な材料 主に体の組織を作る食品群 1群 たんぱく質 | 2群 無機質 | 主に体の調子を整える食品群 3群 ビタミンA | 4群 ビタミンC | 主にエネルギーとなる食品群 5群 炭水化物 | 6群 脂質 | 中学生1人1回あたりの学校給食摂取基準 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 （火） | おにぎりの日 | おにぎりを作って持ってきましょう | | | | | | 403<br>18.6 | 22.2<br>2.3 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | 鶏肉の漬け込み焼き | 鶏肉 | | | ねぎ | 砂糖 | ごま | | |
| | からしあえ | | | ほうれんそう にんじん | | | | | |
| | まろやかみそ汁 | みそ 豆乳 | | にんじん こまつな | だいこん ごぼう | | | | |
| 2 （水）<br>豆腐の日 | 麦入りごはん　豆腐をすくう | | | | | 米 麦 | | 797<br>31.5 | 24.3<br>2.4 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | ハンバーグ　和風きのこソース | 豚肉 鶏肉 | | しそ | たまねぎ だいこん しめじ えのき まいたけ | 砂糖 でん粉 | | | |
| | みそ汁 | 油揚げ 豆腐 味噌 | | ほうれんそう | | | | | |
| 3 （木） | 麦入りごはん　ごはんを集める | | | | | 米 麦 | | 787<br>28.1 | 24.2<br>2.2 |
| | 牛乳 | | 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 | もやし きゃべつ | 砂糖 | ごま | | |
| | よしの汁 | 鶏肉 | | にんじん こまつな | だいこん | でん粉 | | | |
| 4 （金） | 麦入りごはん　セルフまいたけ | 鶏肉 油揚げ | | にんじん えだまめ | まいたけ | 米 麦 | | 748<br>29.4 | 20.8<br>1.7 |
| | 牛乳　ごはんをまぜる | | 牛乳 | | | | | | |
| | 五目厚焼き卵　たまご焼きを切る | 卵 鶏肉 | | にんじん | たけのこ もずく しいた | 砂糖 でん粉 | 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 | | |
| 7 （月） | パン　セルフ焼きそばサンド | 豚肉 いか | 脱脂粉乳 | にんじん | きゃべつ もやし | パン 中華麺 | | 806<br>31.2 | 28<br>3.2 |
| | 牛乳　焼きそばをはさむ | | 牛乳 | | | | | | |
| | 揚げシューマイ | 豚肉 | | | たまねぎ しょうが | 小麦粉 パン粉 砂糖 | サラダ油 | | |
| | 豆腐入りかき玉スープ | 豆腐 卵 | | にんじん こまつな | たまねぎ | でん粉 | | | |
| 8 （火） | 麦入りごはん（味のり） | | のり | | | 米 麦 | | 790<br>28.4 | 17.5<br>2.4 |
| | 牛乳　のりで巻く | | 牛乳 | | | | | | |
| | ハムカツ　豆をつまむ | ハム 大豆 | | | | パン粉 | サラダ油 | | |
| | ボイルキャベツ | | | | きゃべつ | | | | |
| | ひじきと大豆の炒り煮 | 大豆 油揚げ さつま揚げ | ひじき | にんじん | | 砂糖 | | | |
| 9 （水） | 麦入りごはん | | | | | 米 麦 | | 823<br>33.9 | 25.9<br>2.5 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | いわしのかば焼き | | いわし | | | でん粉 砂糖 | ごま | | |
| | こまつなの煮びたし | 油揚げ | ちりめんじゃこ | こまつな | もやし | | | | |
| | かんぴょうの卵とじ汁 | 卵 味噌 | | ほうれんそう にんじん | かんぴょう たもぎたけ ねぎ | | | | |
| 10（木） | 麦入りごはん　目にいい献立 | | | | | 米 麦 | | 770<br>20.9 | 22.4<br>2.2 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | プルコギ風炒め物 | 豚肉 | | にんじん にら | たまねぎ もやし しいたけ | 砂糖 | ごま | | |
| | チンゲン菜と豆腐のかき玉スープ | 豆腐 卵 | わかめ | チンゲン菜 | たまねぎ えのきたけ | | ごま油 | | |
| 11（金） | 枝豆と昆布の炊き込みご飯　十三夜献立 | ツナ | 塩昆布 | えだまめ | | 米 麦 | | 768<br>29.4 | 20.8<br>3.3 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | いかメンチ | いか | | | たまねぎ | パン粉 | サラダ油 | | |
| | さっぱりあえ | | のり | こまつな | きゃべつ | | | | |
| | みそけんちん汁 | 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 | | |
| | 15・16日は秋休み | | | | | | | | |
| 17（木） | 麦入りごはん | | | | | 米 麦 | | 787<br>18.5 | 22<br>2.0 |
| | ハッシュドポーク | 豚肉 ひよこ豆 | | トマト パセリ | たまねぎ マッシュルーム | | マーガリン | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | ゆで野菜（減塩和風ドレ） | | | こまつな にんじん | きゃべつ コーン | | サラダ油 | | |

校内食事マナー週間　箸の役割をマスターしよう！

| 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 | | |
| 18（金） | 麦入りごはん | | | | | 米　麦 | | 807<br>24.0 | 21.0<br>2.0 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | 白身魚フライ | ほき | | | | 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 | | |
| 21（月） | ココア揚げパン | | 脱脂粉乳 | | | パン　砂糖 | ココア | 799<br>24.9 | 32.4<br>2.9 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | オムレツ | 卵 | | | | でん粉 | | | |
| | 粉ふきいものり風味 | | のり | | | じゃがいも | | | |
| | はくさいスープ | 豚肉 | | こまつな　にんじん | たけのこ　はくさい　しいたけ | 春雨 | ごま油 | | |
| 22（火） | 麦入りごはん | | | | | 米　麦 | | 793<br>29.1 | 20.6<br>2.3 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | 揚げぎょうざ | 豚肉　鶏肉 | | にら | きゃべつ　たまねぎ　しょうが | 小麦粉 | サラダ油 | | |
| | 春雨ときゅうりの三杯酢←１年生給食委員 | ハム | | にんじん | きゅうり　きゃべつ | 春雨　砂糖 | | | |
| | マーボナス　←おススメ野菜料理 | 豚肉　味噌 | | にんじん　いんげん | なす　にんにく　しょうが　たまねぎ　たけのこ　きゃべつ | 砂糖 | サラダ油 | | |
| 23（水） | **文化祭（給食はありません）** | | | | | | | | |
| 24（木） | 麦入りごはん　今月のめあてから | | | | | 米　麦 | | 824<br>20.0 | 21.2<br>2.8 |
| | ポークカレー　『栄養について知り、バランスよく食べよう』 | 豚肉 | チーズ | じゃがいも　えだまめ | たまねぎ　にんにく | じゃがいも | 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 | | ごま　ごま油 | | |
| | ヨーグルト | | ヨーグルト | | | | | | |
| 25（金） | 麦入りごはん（わかめふりかけ） | | わかめ | | | 米　麦 | | 790<br>28.9 | 19.5<br>2.4 |
| | 牛乳　好き嫌い克服献立 | | 牛乳 | | | | | | |
| | 白身魚のマリネ　『魚を食べよう』 | タラ | | | 玉ねぎ　レモン | でん粉　砂糖 | サラダ油 | | |
| | 豚肉と切干大根の炒め物 | 豚肉 | | にんじん　いんげん | にんにく　切干大根 | 砂糖 | ごま | | |
| | 磯辺あえ | | のり | ほうれんそう | きゃべつ　もやし | | | | |
| 28（月） | 米粉パン（チョコレートクリーム）トマト給食 | | | | | 米粉パン | チョコ | 838<br>33.9 | 29.0<br>2.9 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | ウインナーとトマトのペンネ | ウインナー　大福豆 | | トマト　パセリ | たまねぎ　にんにく | ペンネ | バター　サラダ油 | | |
| | ゆで野菜(イタリアンドレッシング) | | | ブロッコリー　トマト | コーン | | サラダ油 | | |
| 29（火） | 麦入りごはん | | | | | 米　麦 | | 818<br>30.2 | 23.1<br>2.1 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | ちくわの磯辺揚げ | ちくわ | のり | | | 小麦粉 | サラダ油 | | |
| | 大根おろし | | | | だいこん | | | | |
| | 炒り豆腐 | 豆腐　鶏肉 | | にんじん　えだまめ | たまねぎ　しいたけ | 砂糖 | サラダ油 | | |
| 30（水） | 麦入りごはん | | | | | 米　麦 | | 753<br>33.1 | 17.3<br>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 | | |
| 31（木） | 朝焼きコッペパン（はちみつ）ハロウィン献立 | | | | | パン　はちみつ | | 773<br>28.5 | 25.8<br>2.3 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | かぼちゃのシチュー | 鶏肉 | 牛乳　生クリーム　粉チーズ | 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（玉ねぎﾄﾞﾚ） | | | にんじん | きゃべつ　もやし | | ドレッシング | | |
| | かぼちゃプリン | | | かぼちゃ | | | | | |

※　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」は陽北地区の生産者の方から納めていただく予定です。