

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１４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 （木）	学校園おにぎりの日							482 25.3	29.6 2
	牛乳　学校園おにぎりの日		牛乳						
	鶏肉のから揚げ　自分でおにぎりを	鶏肉			しょうが	でん粉	サラダ油		
	塩こんぶあえ　作って持って来よう！		塩こんぶ	ほうれん草　にんじん	きゃべつ				
	まろやかみそ汁	豆腐　味噌　豆乳、油揚げ		にんじん　こまつな	だいこん　ごぼう　ねぎ				
2 （金）	麦入りごはん　10/2は					米　麦		797 28.4	23 2.7
	牛乳　とうふの日献立		牛乳						
	揚げぎょうざ	豚肉		にら	たまねぎ　きゃべつ　にんにく	砂糖　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	ごま油		
	麻婆豆腐	豆腐　豚肉　味噌		にんじん　にら	たけのこ　たまねぎ　しいたけ　ねぎ	でん粉　小麦粉	ごま油		
5 （月）	ぶどうパン　★学校園おすすめ野菜料理		乳		ぶどう	パン		870 27.5	33.3 3.2
	牛乳		牛乳						
	鶏肉のケチャップあえ	鶏肉			たまねぎ	でん粉　砂糖	サラダ油		
	ゆで野菜（コーンクリーミードレ）			ブロッコリー	きゃべつ　コーン		ごま　ドレッシング		
	★野菜鶏がらスープ	鶏肉		にんじん	たまねぎ　きゃべつ　まいたけ		サラダ油		
6 （火）	麦入りごはん　好き嫌い克服献立					米　麦		758 32.1	21.8 2
	牛乳　魚をたべよう！		牛乳						
	焼き魚（オキヒラスのもみじ漬け）	魚		にんじん		砂糖			
	小松菜の煮びたし	油揚げ　ちくわ		こまつな	もやし				
	かんぴょう入り卵とじ汁	豆腐　卵　味噌		にんじん　ほうれんそう	かんぴょう　たまねぎ				
7 （水）	麦入りごはん					米　麦		768 33.4	17.5 2.3
	牛乳		牛乳						
	豚肉のみそ漬け焼き	豚肉　味噌			しょうが	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煮	鶏肉		にんじん	だいこん	砂糖	サラダ油		
	さつまスティック					さつまいも　砂糖			
8 （木）	麦入りごはん					米　麦		833 34.6	21.7 2.2
	牛乳		牛乳						
	白身魚フライ	メルルーサ　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	サラダ油　ごま油		
9 （金）	麦入りごはん　10/10は					米　麦		790 27.8	21 2.3
	牛乳　目の愛護デー		牛乳						
	プルコギ風炒め物　目にいい献立	牛肉		にんじん　にら	たまねぎ　もやし　しいたけ　にんにく　しょうが	砂糖	ごま油		
	青梗菜と豆腐のかき玉スープ	豆腐　卵	わかめ	にんじん	たまねぎ　しいたけ				
	ブルーベリーゼリー				ブルーベリー	砂糖			
秋休み　10日（土）～14日（水）									
15（木）	麦入りごはん　宮っ子ランチ					米　麦		832 35.8	19.4 2.6
	牛乳　秋献立		牛乳						
	モロのから揚げ	モロ				でん粉	サラダ油		
	切干大根のポン酢あえ		のり	にんじん　ほうれんそう	切干大根		ごま　ごま油		
	船頭鍋	鮭　豆腐　油揚げ　味噌		にんじん	はくさい　もやし　ねぎ　ごぼう　だいこん　しいたけ	小麦粉　さといも	ごま　サラダ油		
	梨				なし				

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		
16（金）	麦入りごはん					米　麦		816 23.1	21.2 2.4
	ポークカレー	豚肉	粉チーズ	にんじん　えだまめ	たまねぎ　にんにく	じゃがいも　ルウ	サラダ油		
	牛乳		牛乳						
	こんにゃくサラダ（和風ごまドレ）		海藻		きゃべつ　コーン		ドレッシング		
	ラフランスゼリー				洋ナシ	砂糖			
19（月）	いちごミルク揚げパン		乳			パン　砂糖	サラダ油	828 26.1	35.7 2.8
	牛乳		牛乳						
	オムレツ	卵				でん粉　砂糖	油		
	粉ふきいものり風味		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		
20（火）	麦入りごはん					米　麦		840 30.4	27.4 2.2
	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）			にんじん　こまつな	きゃべつ　コーン		ドレッシング		
21（水）	 **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！！** 								
22（木）	麦入りごはん　**今月のめあて**					米　麦		820 28.7	23.1 2.4
	牛乳　**「栄養について知りバランスよく**		牛乳						
	さばのみそ煮　**食べよう」献立**	さば　味噌				砂糖			
	ごまあえ			ほうれん草　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			
	アセロラミルクゼリー		乳		アセロラ	砂糖			
23（金）	栗とさつまいものおこわ（ごましお）	くり				米　もち米　さつまいも	ごま	756 22.2	19.4 2.4
	牛乳　**十三夜献立**		牛乳						
	イカの天ぷら	いか				小麦粉　でん粉	サラダ油		
	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		
	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			
	月見ゼリー				ブルーベリー　みかん	砂糖			
26（月）	セルフやきそばサンド　**やきそばを**	豚肉　いか	乳	にんじん	きゃべつ　もやし	パン　中華麺		829 30	28.1 3.5
	牛乳　**はさむ**		牛乳						
	春巻き　**★学校園おすすめ**	豚肉		にんじん	たまねぎ　きゃべつ　しょうが　しいたけ	春雨　でん粉　小麦粉	サラダ油		
	★ほうれんそうナムル　**野菜料理より**			ほうれんそう　にんじん	もやし		ごま油		
	フルーツ杏仁プリン		豆乳		もも　あんず	砂糖			
27（火）	麦入りごはん　**ごはんを**					米　麦		766 34.7	19.6 1.7
	牛乳　**あつめる**		牛乳						
	焼き魚(シイラ中華漬け)	シイラ							
	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	サラダ油　ごま油		
	おひたし			ほうれんそう	きゃべつ　切干大根		ごま		
28（水）	麦入りごはん　**具をまぜる**					米　麦		715 27	19 1.9
	セルフまいたけごはん　**卵焼きを切る**	鶏肉　油揚げ		にんじん　えだまめ	まいたけ	砂糖			
	牛乳		牛乳						
	五目厚焼き卵	卵　鶏肉	もずく	にんじん	たけのこ　しいたけ	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		
29（木）	麦入りごはん（味のり）		のり			米　麦		860 28.2	26 2.4
	牛乳　**のりで巻く**		牛乳						
	ハムカツ　**大豆をつまむ**	ハム	乳			小麦粉　パン粉	サラダ油		
	ボイルキャベツ（ソース）				きゃべつ				
	ひじきと大豆の炒り煮	大豆　さつま揚げ　油揚げ	ひじき	にんじん		砂糖	サラダ油		
30（金）	麦入りごはん　**豆腐をすくう**					米　麦		788 29.8	23.2 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　しめじ　えのきたけ　まいたけ	でん粉	油		
	みそ汁	油揚げ　豆腐　味噌		ほうれんそう					
	パンプキンババロア	豆乳		かぼちゃ		砂糖			

◆校内マナー週間◆



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