

# 10月分 給食献立予定表

今月からごはんが新米になります。地元の生産者の方に感謝して残さずいただきます。

宇都宮市立陽北中学校

給食回数17回（米飯14回・県産小麦粉パン3回）

朝ごはんは食べましたか？しるしをつけましょう。

**きいろ** ◎ 3つのグループを食べた  
○ 2つのグループだけ食べた  
△ 1つのグループだけ食べた  
× 何も食べない

**あか** **みどり**

10月 給食目標

成長に必要な栄養について知ろう

日付	しるしをつけよう	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	脂質 18.4g~
			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		
1 (金)		ごはん 牛乳 ハンバーグ和風きのこソース みそ汁	鶏肉 豚肉 油揚げ とうふ みそ	牛乳	ほうれんそう	たまねぎ だいこん しめじ えのきたけ まいたけ	米 さとう	油	829 34.0	24.7 406
4 (月)		きなこ揚げパン 牛乳 野菜とウインナーのスープ煮 ブロッコリーサラダ 香りごまドレッシング	きなこ ウインナー	牛乳	にんじん パセリ ブロッコリー	キャベツ たまねぎ キャベツ とうもろこし	パン さとう	油 ドレッシング	846 28.2	35.0 363
5 (火)		ごはん 牛乳 肉だんご(3個) チンゲン菜ともやしのソテー 坦々春雨スープ	鶏肉 ハム 豚肉	牛乳	にんじん トマト チンゲン菜 にんじん くら	たまねぎ えだまめ もやし にんにく えのきたけ はくさい ねぎ	ごはん さとう	油 油	820 28.9	23.7 426
6 (水)		ごはん ひじきふりかけ 牛乳 ほっけの文化干し 豚肉と切干大根の炒め物 田舎汁	けずりぶし ほっけ 豚肉 鶏肉 とうふ みそ	ひじき 牛乳	にんじん さやいんげん にんにく だいこん にんじん こまつな	米 にんにく だいこん かんぴょう ごぼう こんにゃく	米 さとう	ごま 油 ごま 油	807 34.3	18.9 464
7 (木)		ごはん 牛乳 鶏肉のごまみそ焼き ほうれんそうとベーコンのソテー 大根のそぼろ煮	鶏肉 みそ ベーコン 鶏肉	牛乳	ほうれんそう にんじん さやいんげん	とうもろこし だいこん こんにゃく しょうが	米 さとう	ごま バター 油	804 38.6	19.5 333
8 (金)	ほ	ごはん 牛乳 揚げぎょうざ(2個) バンサンスウ 麻婆豆腐 ブルーベリーゼリー	鶏肉 豚肉 とうふ 豚肉 みそ	牛乳	くら にんじん にんじん くら	キャベツ たまねぎ しょうが キャベツ もやし にんにく しょうが たまねぎ ねぎ	米 小麦粉 さとう	油 ごま油 油 ごま油	907 28.4	26.1 347
14 (木)		ごはん ポークカレー 牛乳 こんにゃくサラダ 青じそドレッシング みかんゼリー	豚肉 海藻	脱脂粉乳 粉チーズ 牛乳	にんじん グリンピース	たまねぎ にんにく キャベツ こんにゃく	米 じゃがいも	油 カレールウ	858 19.7	20.7 352
15 (金)	ほ	ごはん 牛乳 わかさぎのかりかりフライ(5尾) 磯辺あえ 生揚げの辛味炒め	わかさぎ のり 生揚げ 豚肉	牛乳	ほうれんそう にんじん	しょうが キャベツ えのきたけ しょうが ねぎ	米 じゃがいも 米粉	油 油 ごま油	846 30.2	27.3 482
18 (月)	ほ	えだまめと昆布の炊き込みごはん 牛乳 焼き栗コロッケ おひたし かんぴょうの卵とじ汁(みそ仕立て)	ツナ 卵 みそ	牛乳	こまつな にんじん にんじん ほうれんそう	えだまめ キャベツ かんぴょう ねぎ	米 じゃがいも さつまいも パン粉 小麦粉 さとう	り 油 ごま	808 27.7	23.1 371

日付	しるしを つけよう	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) カルシウム (mg)			
			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 (火)		セルフホットドック キャベツのソテー	ウインナー			キャベツ	パン	油	880 32.9	36.4 549			
		牛乳		牛乳									
		コーンチャウダー	ベーコン	牛乳 脱脂粉乳	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも 小麦粉	バター					
		チーズ		チーズ									
20 (水)		ごはん					米		870 25.3	28.8 319			
		牛乳		牛乳									
		さんまみぞれ煮	さんま			だいこん	さとう でん粉						
		白菜キムチ				はくさい		ごま油					
21 (木)		ごはん					米		815 33.1	23.3 468			
		牛乳		牛乳									
		すき焼き風煮	豚肉 焼き豆腐		にんじん	ねぎ はくさい しらたき	さとう	油					
		厚焼卵	卵				さとう	油					
22 (金)		ごはん					米		883 30.1	25.3 351			
		いわしのピリ辛丼	いわし			きゅうり だいこん	でんぶん さとう	油					
		牛乳		牛乳									
		豚汁	豚肉 とうふ みそ		にんじん こまつな	だいこん こんにゃく ごぼう	さといも	油					
25 (月)		セルフ焼きそばパン	豚肉	青のり	にんじん	キャベツ もやし	パン 焼きそば麵	油	846 26.9	26.6 488			
		牛乳		牛乳									
		豆腐入りかきたま汁	とうふ 卵		にんじん こまつな	たまねぎ	でんぶん						
		フルーツ杏仁風プリン	豆乳			もも あんず	さとう						
26 (火)	ほ	ごはん					米		825 33.6	19.8 389			
		牛乳 ヨーグルト		牛乳 ヨーグルト									
		赤魚粕漬	赤魚										
		野菜のにんにくじょうゆあえ			にんじん	にんにく キャベツ もやし		ごま油					
27 (水)	ほ	五目煮豆	大豆 さつま揚げ 豚肉	昆布	にんじん	ごぼう こんにゃく	さとう						
		ごはん					米						
		セルフ親子丼	鶏肉 卵		にんじん	たまねぎ えだまめ	さとう						
		牛乳		牛乳									
28 (木)	ほ	青菜とじゃこの炒め物			ちりめんじゃこ	こまつな		ごま油	802 39.2	20.2 413			
		なめこ汁	とうふ みそ				なめこ ねぎ						
		文化祭 給食はありません。お弁当持参です。	🌻🌻🌻🌻🌻🌻🌻🌻🌻🌻🌻🌻										
		29 (金)	29 日まで	ごはん							米		803 35.1
牛乳		牛乳											
さばのみそ煮	さば みそ					さとう							
ごまあえ				ほうれんそう にんじん	キャベツ もやし	さとう	ごま						
29 (金)	ほ	吉野汁	鶏肉 とうふ 油揚げ		にんじん こまつな	だいこん	さといも でんぶん						

10月平均摂取量		
エネルギー・脂質	838kcal	24.6g
たんぱく質・カルシウム	31.0g	404mg

都合により献立が変更になる場合があります。

9月16(木)の給食食材検査(17日使用群馬・孺恋村産キャベツ)の結果は、放射性ヨウ素、放射性セシウムいずれも不検出でした。

斜体文字になっている食材は、陽北地区の生産者の方から直接納めていただく予定になっているものです。

10月はとちぎ食育推進月間です。朝ごはんをきちんと食べたか献立表にチェックしてみましょう。

25日～29日は校内食事マナー週間です。日頃の食事マナーについて見直す1週間にしましょう。

### 10月のほくほくランチ

- 8日 目の愛護デー
- 15日 月の目標「自分に必要な栄養を知ろう・カルシウム」
- 18日 十三夜
- 26日 好き嫌い克服メニュー(大豆)
- 29日 正しい配膳

