



10月献立予定表



給食回数 17回
ご飯13回 パン4回

宇都宮市立横川中学校

日付		献立名	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当(g)	体をつくる食品群		体の調子を整える食品群		エネルギーのもとになる食品群	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群
10月1日	(金)	ごはん						米	
		牛乳	842		牛乳				
		八宝菜	32.7	豚肉 いか		にんじん	しょうが はくさい	でんぶん	油
		エスニックスープ	22.3	えび うずら卵			枝豆 たけのこ		
		ゴマプリン	2.6	ホタテ		にんじん	レタス にんにく	春雨	ごま油
10月4日	(月)	ごはん						米	
		牛乳	810		牛乳				
		プルコギ風炒め物	31.6	豚肉		にんじん にら	にんにく しょうが	砂糖	ごま ごま油
		チンゲン菜と豆腐の かきたまスープ	23.0	豆腐 卵	わかめ	チンゲン菜	玉ねぎ もやし		
		カレーバリッシュ	2.6		ちりめんじゃこ	にんじん	干しいたけ		
10月5日	(火)	ごはん						米	
		牛乳	827		牛乳				
		鶏肉のつけこみ焼き	29.3	鶏肉				砂糖	ごま
		からしあえ	25.2			ほうれん草 にんじん	キャベツ		
		まろやかみそ汁	2.4	油揚げ 豆腐 豆乳 みそ かつお節		にんじん 小松菜	大根 ごぼう ねぎ	こんにゃく	
10月6日	(水)	きなこ揚げパン		きな粉				小麦 砂糖	油
		牛乳	810		牛乳				
		オムレツ	29.3	卵		ブロッコリー にんじん	カリフラワー		
		ミニサラダ	30.1						
		白菜スープ	3.2	ハム		にんじん 小松菜	白菜 ねぎ しいたけ		
10月7日	(木)	ごはん						米	
		牛乳	857		牛乳				
		さばの韓国風味焼き	29.0	さば		ほうれん草 にんじん	キャベツ	砂糖	ごま
		ごま和え	28.9			にんじん	にんにく	砂糖	油
		豚肉と切り干し大根の 炒め物	2.1	豚肉		さやいんげん	切干大根		ごま
10月8日	(金)	ごはん						米	
		牛乳	845		牛乳				
		ハンバーグ	33.9	豚肉 鶏肉		しそ	大根 えのきたけ	砂糖	
		和風きのこソース	23.2	みそ 油揚げ		ほうれん草	しめじ まいたけ		
		味噌汁	2.3	豆腐 かつお節					
10月8日	(金)	コアコアりんごヨーグルト			ヨーグルト		りんご		



10月11・12・13日(月・火・水)



秋休み

10月14日	(木)	ごはん	851	豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ にんにく	米	
		牛乳	26.7		粉チーズ		キャベツ コーン	じゃがいも	油
		ポークカレー	21.4		わかめ			こんにゃく	
		こんにゃくサラダ 青じそドレ	3.5		チーズ				
		レアチーズ							
10月15日	(金)	米粉パン						米粉パン	
		牛乳	778		牛乳			砂糖	
		マーシャルビーンズチョコ	32.0	大豆					
		スパゲッティナポリタン	29.4	豚肉	粉チーズ	にんじん	玉ねぎ	スパゲッティ	油
		ゆで野菜	2.9			ピーマン トマト	マッシュルーム		
10月15日	(金)	ノンオイルドレッシング中華ごま				にんじん 小松菜	キャベツ		

日付		献立名	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当(g)	体をつくる食品群		体の調子を整える食品群		エネルギーのもとになる食品群	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群
10月18日	(月)	栗おこわ						米	もち米 栗
		牛乳	790		牛乳				
		いかのフライ	33.3	いか 卵				小麦粉 パン粉	油
		おひたし	20.0	かつお節		小松菜 にんじん	キャベツ	ごま	
		かんぴょうの卵とじ汁	2.8	卵 みそ かつお節		にんじん ほうれん草	かんぴょう ねぎ		
10月19日	(火)	ごはん 合わせ酢						米	
		牛乳	823		牛乳				
		ヨーグルト	32.4		ヨーグルト				
		手巻き寿司	16.9	納豆 卵 かにかま	のり				
		けんちん汁	3.8	豆腐 みそ		にんじん 小松菜	ねぎ	さといも こんにゃく	
10月20日	(水)	セルフドライカレーサンド [®]	820	牛肉 豚肉 レンズ豆		にんじん パセリ	玉ねぎ にんにく	パン 小麦粉	油
		牛乳	35.6		牛乳				
		ゆで野菜 マリネドレッシング	27.9			にんじん	キャベツ もやし		
		ポテトスープ	2.7	ベーコン		にんじん 小松菜 パセリ	玉ねぎ コーン	じゃがいも	
10月21日	(木)	ごはん 牛乳	789		牛乳			米	
		焼きシシャモ	31.7	ししゃも					
		生揚げの辛味炒め	25.4	生揚げ 豚肉		にんじん	えのきたけ 枝豆 しょうが ねぎ	砂糖 でん粉	ごま油 油
		磯辺あえ	1.8		のり	ほうれん草	キャベツ		
10月22日	(金)	まいたけごはん 牛乳	799		牛乳	にんじん いんげん	まいたけ ごぼう	米	
		厚焼き卵	24.7	卵					
		もやしとにらのごまあえ	19.1	みそ		にら にんじん	もやし	砂糖	ごま
		巨峰ゼリー	2.2				ぶどう	砂糖	
10月25日	(月)	五穀ごはん 牛乳	855					米 大麦 もちきび もちあわ アマランサス	
		さばの味噌煮	32.4	さば みそ					
		おひたし	27.4			ほうれん草 にんじん	はくさい もやし		ごま
		吉野汁 あじつけのり	3.0	鶏肉 かつお節	のり	にんじん 小松菜	大根	さといも でん粉	
10月26日	(火)	パン						パン	
		牛乳 りんごジャム	788		牛乳		りんご	砂糖	
		イカとさつまいもの揚げ煮	27.2	イカ		パセリ にんじん		さつまいも でん粉	油
		ゆで野菜 アセロラゼリー	23.7 2.6			ほうれん草 にんじん	キャベツ アセロラ	砂糖 さとう	
10月27日	(水)	ごはん						米	
		牛乳	845		牛乳				
		あげきょうざ	32.1	豚肉		にら			
		ナムル	25.6			小松菜 にんじん	キャベツ もやし		ごま油 油 ごま
10月28日	(木)	マーボー豆腐	2.4	豆腐 みそ 豚肉		にんじん にら	にんにく しょうが たけのこ 玉ねぎ 干しいたけ ねぎ	砂糖 でん粉	油 ごま油
		オムライス ケチャップ	852	卵		トマト にんじん	たまねぎ コーン グリーンピース	米	
		牛乳	33.2		牛乳				
		かぼちゃのシチュー	27.6	鶏肉	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム チーズ	にんじん かぼちゃ パセリ	たまねぎ	小麦粉	マーガリン 油
ハロウィン給食		パンブキンパフ	2.6			かぼちゃ		砂糖	



10月29日 (金)

文化祭 お弁当持参





10月29日（金） 文化祭 お弁当持参



10月18日から1週間は、地産の新米
コシヒカリ提供の予定です。
十三夜のくりおこわのもち米も地産の
ものを使います。

平均

822

31

24.5

2.6

○ 数値は中学生の基準値で計算してあります。

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30g, 脂質23g, 塩分2.5g)

○ 事情により献立が変更になることがあります。

○ **太字は宇都宮産・栃木県産を使用しています。**