



10月分 給食献立予定表

R3.9.24発行 中学校
那珂川町学校給食センター

日付	献立名	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g) 塩分(g)	お も な 材 料					
			おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる	
			1群 魚、肉、卵 豆、豆制品	2群 牛乳、乳製品 小魚、海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物、きのこ	5群 米、パン、めん いも 砂糖	6群 油、バター マヨネーズ
1 金	ごはん 牛乳 納豆 ほうれん草のサラダ 豚肉と大根の煮物	765 29.8 23.2 2.2	納豆 豚肉 うずら卵 ハム	牛乳	ほうれん草 にんじん	きゅうり コーン 生姜 大根 こんにゃく	米 砂糖	ドレッシング ごま サラダ油
4 月	ごはん 牛乳 和風きんぴら包み焼き ツナと野菜のサラダ 中華風卵スープ	777 30.7 24.1 2.5	豚肉 鶏肉 まぐろツナ 卵 豆腐	牛乳	にんじん ブロッコリー 小松菜	ごぼう キャベツ 玉ねぎ	米 でん粉	サラダ油 ごま油
5 火	ココアパン 牛乳 チキンチーズ焼き スパゲティサラダ 野菜スープ	769 34.0 32.3 3.2	鶏肉 ハム ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ほうれん草	キャベツ きゅうり 玉ねぎ	パン スパゲティ じゃがいも	マヨネーズ マーガリン
6 水	【小川小学校リクエスト献立】 ごはん 牛乳 和風ソースハンバーグ 春雨サラダ 豚汁 ラ・フランスゼリー	869 31.0 25.1 3.0	鶏肉 豚肉 ハム 味噌	牛乳	にんじん きゅうり もやし ねぎ 大根 ごぼう こんにゃく	玉ねぎ ニンニク りんご	米 砂糖 春雨 でん粉 じゃがいも ゼリー	マーガリン ごま ドレッシング サラダ油
7 木	食パン ジャム&マーガリン 牛乳 いか天ぷら ハムチーズサラダ 煮込みうどん	755 30.3 29.3 3.8	いか ハム 鶏肉 ナルト 油揚げ	牛乳 チーズ	にんじん ほうれん草	キャベツ きゅうり コーン ねぎ	パン ジャム うどん	サラダ油 ドレッシング マーガリン
8 金	セルフそぼろごはん(麦ごはん・肉そぼろ) 牛乳 大根サラダ いも煮汁	770 32.7 19.6 2.4	豚肉 鶏肉 ハム 豚肉	牛乳	にんじん	生姜 大根 きゅうり しめじ 白菜 こんにゃく ごぼう 枝豆	米 大麦 砂糖 でん粉 さといも	ドレッシング ごま サラダ油
11 月	ごはん 牛乳 厚焼き卵 ほうれん草とツナの磯香和え 肉じゃが	797 28.7 21.0 2.4	卵 まぐろツナ 豚肉	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん	キャベツ 玉ねぎ 枝豆 しらたき	米 砂糖 じゃがいも	サラダ油
12 火	セルフホットドッグ(ドッグパン・ウインナー・ ケチャップ&マスタード) 牛乳 きのこのブラウンシチュー フルーツゼリー和え	828 30.7 35.3 4.1	ウインナー 鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ 椎茸 舞茸 しめじ 桃 みかん パイン	パン じゃがいも ルウ ゼリー	マーガリン
13 水	【小川中学校1年1組作成献立】 ごはん 牛乳 鶏の唐揚げ③ ポテトサラダ 豆腐とわかめの味噌汁 ヨーグルト	921 32.7 32.8 2.8	鶏肉 卵 ハム 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん	きゅうり 玉ねぎ ねぎ	米 じゃがいも	マヨネーズ
14 木	はちみつパン 牛乳 えびカツ・中濃ソース 花野菜とマカロニのサラダ 野菜のポトフ	752 27.7 26.0 2.7	えび 豚肉 ウインナー	牛乳	ブロッコリー にんじん	カリフラワー コーン 大根 玉ねぎ キャベツ	パン じゃがいも マカロニ	サラダ油 ドレッシング
15 金	麦ごはん 牛乳 さば吹き寄せ煮 切干大根の炒め煮 いら玉汁	824 29.0 25.3 2.8	さば 油揚げ 卵 豆腐	牛乳 昆布	にんじん にら	切干大根 ねぎ	米 大麦 砂糖 でん粉	サラダ油
18 月	【十三夜献立】 ごはん 牛乳 焼き栗コロッケ・中濃ソース きのこ入りおひたし けんちん汁	769 24.6 20.2 2.2	鶏肉 豆腐 味噌	牛乳	ほうれん草 にんじん	もやし ねぎ ごぼう 大根 こんにゃく ひらたけ なめこ えのき	米 じゃがいも さつまいも さといも	栗 サラダ油 ごま
19 火	【食育の日献立】 コッペパン チョコクリーム 牛乳 ほうれん草オムレツ コールスローサラダ ポークビーンズ	808 30.3 32.7 3.1	卵 豚肉 大豆	牛乳	ほうれん草 にんじん トマト	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ	パン チョコクリーム 砂糖 じゃがいも	マヨネーズ サラダ油
20 水	【地産地消献立】 麦ごはん 牛乳 餃子のねぎ醬油がけ かんぴょうサラダ ゆば入り中華スープ	847 26.5 28.3 2.3	豚肉 ハム ゆば 豆腐	牛乳	にら にんじん	ねぎ 生姜 かんぴょう キャベツ	米 大麦 でん粉 餃子の皮	サラダ油 ごま ドレッシング ごま油
21 木	アップルパン 牛乳 鶏肉香味焼き グリーンサラダ クリームスパゲティ	792 33.4 28.4 3.0	鶏肉 ベーコン	牛乳	パセリ ほうれん草 ニンニク マッシュルーム りんご	キャベツ 玉ねぎ きゅうり	パン スパゲティ ルウ	ドレッシング マーガリン
22 金	ごはん 牛乳 ハガツオ南蛮焼き もやしとハムの和え物 肉豆腐	759 38.7 19.0 2.4	ハガツオ ハム 焼き豆腐 豚肉	牛乳	にんじん 小松菜	もやし きゅうり 玉ねぎ しらたき	米 砂糖	ドレッシング サラダ油
25 月	セルフ焼き肉丼(ごはん・焼き肉丼の具) 牛乳 わかめのナムル ワンタンスープ	758 28.4 21.7 3.4	豚肉 ナルト	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜 にら ねぎ もやし しらたき	ごぼう 生姜 玉ねぎ きゅうり	米 砂糖 ワンタンの皮	サラダ油 ドレッシング ごま
26 火	食パン フルーツクリーム 牛乳 トマトグラタン ミートボールのスープ	824 24.3 33.3 2.6	豚肉 鶏肉	牛乳 生クリーム	にんじん にんじん ブロッコリー	玉ねぎ ニンニク みかん 桃 パイン	パン 砂糖 じゃがいも	サラダ油
27 水	麦ごはん 牛乳 肉しゅうまい③ 生揚げ味噌炒め 春雨スープ	800 30.7 23.0 2.2	豚肉 生揚げ 鶏肉 味噌	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 ニンニク キャベツ 椎茸 ねぎ	米 大麦 砂糖 春雨 しゅうまいの皮	サラダ油 ごま油
28 木	丸パン 牛乳 鮭チーズフライ・タルタルソース こんにゃくサラダ 焼きそば	793 32.1 27.2 4.2	鮭 ハム 豚肉 ナルト	牛乳 チーズ わかめ 青のり	にんじん	きゅうり 玉ねぎ キャベツ こんにゃく	パン 焼きそば麺	サラダ油 マヨネーズ
29 金	ごはん 牛乳 ポークカレー ビーンズサラダ アセロラゼリー	845 23.9 23.2 2.6	ハム 大豆 豚肉	牛乳	にんじん ブロッコリー きゅうり 玉ねぎ りんご アセロラ	白いんげん豆 枝豆 ニンニク 生姜	米 じゃがいも ルウ ゼリー	ドレッシング ごま サラダ油

★中学生の1食分 学校給食摂取基準量 エネルギー830kcal たんぱく質27.0~41.5g 脂質18.4~27.6g 塩分2.5g

★10月の平均栄養量 エネルギー801kcal たんぱく質30.0g 脂質26.4g 塩分2.9g

※材料の都合により献立の一部を変更することがあります。

※今月の那珂川町産農産物・・・米、きゅうり、にら、ねぎ、きくらげ、椎茸

