

2025

10月学校給食献立予定表

那須
中学校

給食回数 20回

日	曜	献立名()内は1人分の個数です	主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		栄養量			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
		 カミングデー(かみかみ献立)と、 フィッシュデー(魚の日)も ろしく!	魚・肉・ 卵 豆・豆製 品	牛乳・乳製 品・小魚・ 海藻	緑黄色野 菜	その他の野菜 果物	穀類・ いも類 ・砂糖	油脂・ 種実				
1	水	麦ごはん 牛乳 納豆・小さい卵焼き いりどり 満点みそ汁 よくかんで食べよう!!	卵 納豆 生揚げ 鶏肉 みそ	牛乳 茎わかめ	にんじん 大根 ごぼう れんこん しいたけ	きゅうり 玉ねぎ ねぎ	米 麦 ざらめ 里芋	油 ごま	845	32.5	25.7	2.4
2	木	キャロットピラフ 牛乳 魚のピザ焼き マカロニサラダ コーンポタージュ 今日の魚は「たら」です!	たら ハム	牛乳 チーズ	にんじん パセリ トマト	きゅうり にんにく キャバツ 玉ねぎ とうもろこし	米 マカロニ じゃが芋	バター 油 生クリーム ドレッシング	913	33.7	27.7	3.8
3	金	麦ごはん 牛乳 かしわ天ぷら・天丼のたれ ごぼうサラダ 野菜けんちん汁 かしわ天ぷらとは、とり肉のことです。	鶏肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん ごぼう きゅうり 白菜 しいたけ	キャバツ えだまめ 大根 ねぎ	米 麦 小麦粉 砂糖 里芋	ドレッシング マヨネーズ	905	31.0	30.7	2.7
6	月	麦ごはん 牛乳 さばのみそ煮 無限もやし いものこ汁 月見デザート Let's eat fish	さば みそ 豆腐 鶏肉	牛乳 こんぶ	にんじん 小松菜	もやし ねぎ しめじ	米 麦 里芋 オレンジゼリー	油 ごま ごま油	851	29.5	25.9	2.2
7	火	ココア揚げパン 牛乳 煮込みちゃんぽんうどん キャバツと大豆のサラダ りんごヨーグルト	豚肉 さつま揚げ 大豆 ハム	牛乳 ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ ほうれん草	白菜 しょうが もやし ねぎ キャバツ りんご	パン うどん 砂糖 ごま油 ごま	914	36.1	32.1	3.7	
8	水	ごはん 牛乳 焼き肉 ポテトサラダ キムチスープ 8のつく日は 白米の日!	豚肉 魚肉ソーセージ かまぼこ 豆腐	牛乳	にんじん チンゲンサイ にら	玉ねぎ しょうが とうもろこし ねぎ キャバツ 白菜 えのきたけ	米 じゃが芋	油 マヨネーズ	873	35.3	25.6	3.3
9	木	五目鶏飯(ごもくとりめし) 牛乳 豆腐ハンバーグ ポン酢あえ 沢煮椀	鶏肉 油揚げ 豆腐 かまぼこ 豚肉	牛乳	にんじん 小松菜	もやし しいたけ 大根 ごぼう たけのこ しいたけ ねぎ	米 油	865	33.4	30.0	3.4	
10	金	ボークカレーライス 牛乳 にんじんラペ 洋梨タルト	豚肉 まぐろフレーク	牛乳	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ キャバツ きゅうり しょうが にんにく	米 麦 じゃが芋 砂糖 タルト	油	933	30.0	26.4	3.0
★★13日の祝日はさみ、14日・15日は秋休みです。学校に登校しない日でも、1日3回の食事はしっかり摂りましょう!★★												
16	木	麦ごはん 牛乳 ハンバーグのバーベキューソース ほうれん草のマヨネーズあえ ABCスープ オレンジ	豚肉 鶏肉 ハム	牛乳	にんじん ほうれん草 パセリ	大根 キャバツ 玉ねぎ オレンジ	米 麦 マカロニ じゃが芋	油 マヨネーズ	914	32.4	29.7	2.4
17	金	麦ごはん 牛乳 えびシューマイ(3個) 生揚げのマーボー炒め 中華風コーンスープ	えび 生揚げ 豚肉 卵	牛乳	にんじん ピーマン	玉ねぎ しいたけ ねぎ とうもろこし しょうが にんにく	米 麦 でん粉 シューマイの皮	油	900	33.2	29.8	2.6

2025

10月学校給食献立予定表

那須
中学校



給食回数 20 回

日 曜	献立名 【()内は1人分の個数です】	主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		栄養量			
		1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類・いも類 ・砂糖	6群 油脂・種実	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
20 月	麦ごはん 牛乳 白身魚フライ にんじんしりしり 道産子汁  カミングデー（かみかみ献立）と、フィッシュデー（魚の日）もよろしく！	ほき 卵 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん	玉ねぎ ねぎ 白菜 とうもろこし	米 麦 春雨 じゃが芋 パン粉	油 バター ごま油	869	30.8	24.1	3.6
21 火	ナン 牛乳 キーマカレー お魚ナゲット（2個） シーザーサラダ  今日の魚は「ほき」です！	豚肉 大豆 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン トマト ブロッコリー	玉ねぎ しょうが きゅうり キャベツ	ナン クルトン	油 ドレッシング	909	24.3	21.1	2.8
22 水	麦ごはん 牛乳 揚げギョーザ（3個） 春雨サラダ マーボー豆腐  今日の魚は「ほき」です！	豚肉 魚肉ソーセージ 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	キャベツ たけのこ しょうが 玉ねぎ もやし しいたけ にんにく ねぎ	米 麦 春雨 砂糖 ギョーザの皮 でんぷん	油 ごま油	895	33.9	26.8	2.4
23 木	ミックスピラフ 牛乳 スパイシーチキン 彩りサラダ ジュリエンスープ	ウインナー 鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん かぼちゃ ピーマン	玉ねぎ にんにく カリフラワー きゅうり えだまめ 大根 エリンギ セロリ とうもろこし キャベツ	米 油 ドレッシング バター	856	41.3	26.8	3.8	
24 金	麦ごはん 牛乳 焼き魚 ひじきの炒め煮 豚汁  今日の魚は「ほっけ」です！	ホッケ 大豆 豚肉 さつま揚げ 豆腐 みそ	牛乳 ひじき	にんじん	大根 しめじ ごぼう ねぎ	米 麦 じゃが芋	油	810	30.1	23.0	3.0
27 月	セルフ和風ビビンバ 牛乳 ちゃんこ汁 ヨーグルト	豚肉 大豆 油揚げ 鶏肉 みそ	牛乳 ヨーグルト	にんじん 小松菜	もやし 大根 ねぎ しいたけ キャベツ 白菜 にんにく ごぼう	米 麦 じゃが芋 砂糖	油 ごま油 ごま油	829	31.3	27.3	2.6
28 火	バターパン 牛乳 やきそば さっぱりあえ わかめスープ	豚肉 なると 鶏肉 かつお節 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	玉ねぎ きゅうり 梅 キャベツ もやし ねぎ	パン 砂糖 やきそばめん	バター ごま油	832	35.6	24.0	3.6
29 水	麦ごはん 牛乳 とり肉のしょうが焼き スパゲティサラダ もずくのスープ  今日の魚は「ほっけ」です！	鶏肉 魚肉ソーセージ 豚肉 豆腐 なると	牛乳 もずく	にんじん	きゅうり メンマ ねぎ キャベツ もやし しょうが	米 麦 スパゲティ	ごま油 ドレッシング	829	33.4	23.6	3.1
30 木	にらごはん 牛乳 黄鯛（きだい）のフライ・タルタルソース ごまあえ せんべい汁  今日の魚は「ほっけ」です！	黄鯛 鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん にら 小松菜 大根の葉	大根 白菜 キャベツ もやし ねぎ ごぼう まいたけ	米 麦 せんべい パン粉 砂糖 里芋	油 ごま油 マヨネーズ	828	32.5	21.1	3.9
31 金	チキンライスドリアソース （ハロウィンハンバーグ乗せ） 牛乳 イタリアンサラダ	鶏肉 ベーコン 豚肉 ハム	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ にんにく グリンピース エリンギ とうもろこし キャベツ きゅうり	米 麦	油 ドレッシング 生クリーム	844	39.9	28.8	2.1



新米が収穫される季節となりました。那須町の学校給食には（価格高騰の折には県内産を提供する場合があります）那須町産の米を使用しています。和食推進のため、週に4回をごはん献立としています。



栄養量	月平均栄養量	871	33.0	26.5	3.0
	学校給食実施基準	830	27.0 ~ 41.5	18.4 ~ 27.7	2.5 未満

2025

10月学校給食献立予定表

那須
中学校



給食回数 20回

日 曜	献立名【()内は1人分の個数です】	主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		栄養量			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
	  <p>カミングデー（かみかみ献立）と、 フィッシュデー（魚の日）も よろしく！</p>	魚・肉・ 卵 豆・豆製 品	牛乳・乳製 品・小魚・ 海藻	緑黄色野 菜	その他の野菜 果物	穀類・ いも類 ・砂糖	油脂・ 種実				