

2026

10月学校給食献立予定表

那須中学校

給食回数18回

日	曜	献立名 ～()内は提供数です～   カミングデーと フィッシュデーも よろしくね	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	1群分	たんぱく質	脂質	塩分
			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	(kcal)	(g)	(g)	(g)
1	木	麦ごはん 牛乳 豚キムチ炒め じゃこあえ 肉団子入りマロニースープ	豚肉 ハム 鶏肉	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん にら こまつな ちんげんさい	玉ねぎ キャベツ きゅうり もやし ねぎ	米 麦 マロニー 砂糖	油 ごま油 ごま ドレッシング	805	37.3	21.6	3.1
2	金	麦ごはん 牛乳 魚(イナダ)の照り焼き 豚肉とごぼうの炒め物 満点みそ汁 	イナダ 豚肉 生揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん ごぼう エリンギ ねぎ	玉ねぎ 白菜	米 麦 さといも 砂糖	油 ごま	810	36.0	22.4	2.1
5	月	麦ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 ほうれん草のツナあえ 卵ときくらげのスープ	豚肉 まぐろフレーク 鶏肉 卵	牛乳	にんじん ほうれん草	キャベツ ねぎ きくらげ もやし しょうが	米 麦 じゃがいも 砂糖 でんぷん	油 マヨネーズ	878	32.9	27.3	2.4
6	火	アップルパン 牛乳 ブロッコリーのサラダ さつまいものシチュー くだもの(梨)	鶏肉	牛乳	にんじん ブロッコリー パセリ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ エリンギ とうもろこし りんご 梨	パン さつまいも ドレッシング	油 バター	837	29.4	25.0	2.4
7	水	麦ごはん 牛乳 焼きギョーザ 春雨サラダ ホイコーロー	豚肉 魚肉ソーセージ 豚肉 生揚げ みそ	牛乳	にんじん ピーマン にら	キャベツ たけのこ しょうが にんにく	米 麦 小麦粉 春雨 砂糖 でんぷん	油 ごま油	867	30.6	27.1	1.6
8	木	五目ごはん 牛乳 いわしのおかか煮 ごまあえ なめこ汁 	いわし みそ さつま揚げ かつおぶし 豆腐 鶏肉 油揚げ	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	かんぴょう しいたけ キャベツ もやし なめこ 大根 ねぎ	米 砂糖	油 ごま油 ごま	912	33.9	29.5	3.1
9	金	麦ごはん 牛乳 香港チキンレモン 無限キャベツ 豆乳入りタンタンスープ	鶏肉 豚肉 みそ 豆乳	牛乳 こんぶ	にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ もやし しょうが にんにく レモン汁	米 麦 でんぷん はちみつ	油 ごま ごま油	797	30.5	20.8	2.0
10(土)～14(水)まで、秋休みです。休みの日も、規則正しい生活を心がけましょう。時間にゆとりがある場合は、食事のお手伝いもしましょう。												
15	木	玄米入りごはん 牛乳 シューマイ(2こ) チャプチェ 豆腐と青菜のスープ	豚肉 豆腐 なると	牛乳	にんじん にら こまつな	しいたけ キャベツ しょうが にんにく えのきたけ ねぎ	米 麦 砂糖 小麦粉 春雨	油 ごま油 ごま	848	29.7	20.0	3.2
16	金	ポークカレーライス 牛乳 さっぱりあえ りんごヨーグルト	豚肉 鶏肉 かつおぶし	牛乳 ヨーグルト	にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり もやし 梅 りんご しょうが にんにく	米 麦 砂糖 じゃがいも	油 ごま	902	29.4	28.4	3.2
19	月	麦ごはん 牛乳 鶏肉のしょうが焼き マカロニサラダ もずくのスープ	鶏肉 まぐろフレーク 豆腐 なると	牛乳 もずく	にんじん	きゅうり キャベツ しょうが とうもろこし しめじ もやし ねぎ	米 麦 マカロニ	油 マヨネーズ ごま油	862	34.3	28.6	3.5

2026

10月学校給食献立予定表

那須中学校

給食回数18回

日	曜	献立名 ～()内は提供数です～  カミングデーと フィッシュデーも よろしくね	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	1群分	たんぱく質	脂質	塩分	
			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	(kcal)	(g)	(g)	(g)	
20	火	コッペパン(ブルーベリージャム) 牛乳 ペネラザニア コーンサラダ ポトフ風スープ	豚肉 かまぼこ ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	玉ねぎ カリフラワー とうもろこし だいこん マッシュルーム	にんにく キャベツ	パン ジャム でんぷん じゃがいも ペンネマカロニ	油 ドレッシング	887	33.9	30.8	3.6
21	水	野菜かき揚げ丼 (ごはん・野菜かき揚げ・天丼のたれ) 牛乳 のりあえ 法度(はつと)汁	かまぼこ みそ 鶏肉	牛乳 のり	にんじん しゅんぎく こまつな	ごぼう もやし まいたけ だいこん はくさい ねぎ	玉ねぎ	米 砂糖 小麦粉	油	884	31.2	29.0	2.5
法度汁とは・・・あまりに美味しく、農民が米作りをそっちのけにしてしまうのを恐れて領主が禁止(ご法度)したという説があります。小麦粉を練って団子にしたものと、季節の野菜やきのご類と一緒に煮込んだ料理です。													
22	木	麦ごはん 牛乳 魚(カマス)の粒マスタード焼き 浦上(うらがみ)そばろ かぶのみそ汁 	カマス 豚肉 さつまあげ 生揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	もやし ごぼう れんこん かぶ	もやし ねぎ	米 麦 じゃがいも 砂糖	油 ごま マヨネーズ	788	27.6	22.2	2.4
浦上そばろとは・・・長崎県長崎市の郷土料理です。長崎市の浦上地区でポルトガル人の宣教師が、当時、豚肉を食べる習慣がなかった日本人に、野菜と一緒に炒めて豚肉を勧めたことが始まりと言われています													
23	金	麦ごはん 牛乳 メンチカツ・ソース ひじきの煮物 けんちん汁	豚肉 さつま揚げ 鶏肉 高野豆腐 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん えだまめ	だいこん ごぼう ねぎ		米 麦 パン粉 砂糖 里芋	油	811	34.7	22.1	3.3
26	月	セルフ豚肉どんぶり 牛乳 チョレギサラダ 中華風卵入りコーンスープ	豚肉 卵	牛乳 わかめ のり	にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし ねぎ	だいこん	米 麦 でんぷん 砂糖	油 ドレッシング ごま ごま油	800	31.0	19.3	2.0
27	火	ココア揚げパン 牛乳 煮込みちゃんぽんうどん チーズ入りポテトサラダ マスカットゼリー	豚肉 さつま揚げ	牛乳 チーズ	にんじん チンゲンサイ	はくさい きくらげ きゅうり しょうが ねぎ	もやし	パン じゃがいも うどん ココア ゼリー	油 マヨネーズ ごま油	880	33.8	25.6	3.7
28	水	クロワッサン 牛乳 ビーフシチュー 野菜サラダ ヨーグルト	牛肉 魚肉ソーセージ	牛乳 ヨーグルト	にんじん ブロッコリー	キャベツ にんにく しょうが マッシュルーム	きゅうり	クロワッサン 砂糖 じゃがいも	バター 油 ドレッシング	854	31.7	28.4	2.4
29日(木)は、学校行事 (NASUフェス) のため、給食はありません。													
30	金	カレーピラフ 牛乳 スペイン風オムレツ 彩りサラダ コーンスープ	鶏肉 卵 かまぼこ 白インゲン豆	牛乳	にんじん かぼちゃ ブロッコリー パセリ	玉ねぎ きゅうり とうもろこし	エリンギ	米 じゃがいも	油 ドレッシング バター 生クリーム	868	29.5	26.5	3.1

Let's eat fish Day
魚を使用した日に表記
しています



喰ミングDay
喰み応えのある食材を
使用した日に
表記しています



月平均栄養量	849	32.1	25.3	2.8
学校給食実施 基準	830	27.0 ～ 41.5	18.4 ～ 27.7	2.5 未満