




10月学校給食献立予定表

那須中学校

2024

給食回数20回




日	曜	献立	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	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	火	シュガートースト 牛乳 きつねうどん ほうれん草のツナ和え 元気ヨーグルト	油揚げ なると	鶏肉 ツナ	牛乳 ヨーグルト	こまつな にんじん ほうれんそう	しめじ はくさい	ねぎ とうもろこし	食パン うどん 砂糖	マヨネーズ バター	992	36.8	33.5	3.0
2	水	麦ご飯 牛乳 納豆 ごま和え お芋の肉味噌掛け	納豆 みそ	豚肉 牛乳	こまつな にんじん	キャベツ しょうが グリーンピース	もやし たまねぎ	米 麦 砂糖 じゃがいも でん粉	ごま 油	855	30.3	21.6	2.0	
3	木	二色丼 牛乳 もやしの五分漬け和え どさんこ汁 	豚肉 鶏卵	鶏肉 みそ くきわかめ	にんじん	しょうが もやし にんにく	キャベツ たまねぎ とうもろこし	米 麦 ざらめ じゃがいも	油 ごま油 バター	890	38.0	29.1	3.4	
4	金	麦ご飯 牛乳 焼肉 大根サラダ キムチスープ	豚肉 鶏肉	かにかま 豆腐	牛乳	にら にんじん ブロッコリー チンゲンサイ	しょうが たまねぎ はくさい えのきたけ	にんにく だいこん ねぎ	米 麦	油	804	35.3	19.6	3.3
7	月	ガパオライス 牛乳 目玉焼き オニオンスープ	豚肉 ベーコン	大豆 鶏卵	牛乳	ピーマン パセリ バジル	たまねぎ	とうもろこし	米 麦 砂糖 クルトン	油 バター	852	34.9	28.6	2.1
8	火	きな粉揚げパン 牛乳 野菜いろいろ肉団子 枝豆サラダ 鶏肉のトマトクリーム煮	鶏肉	きな粉 牛乳 生クリーム	ブロッコリー にんじん かぼちゃ トマト 黄ピーマン	きゅうり たまねぎ エリンギ ズッキーニ	えだまめ しめじ ねぎ	パン 砂糖 じゃがいも	油 ドレッシング	892	39.9	30.4	3.5	
9	水	麦ご飯 牛乳 鶏肉の南部焼き マカロニサラダ せんべい汁 	鶏肉 豚肉	油揚げ 牛乳	にんじん	しょうが とうもろこし ねぎ	きゅうり だいこん しめじ	米 麦 マカロニ さといも かやきせん	ごま マヨネーズ	858	32.8	26.4	2.0	
10	木	にらご飯 牛乳 モロのバター醤油焼き ごぼうとキャベツのサラダ のっぺい汁 	生揚げ モロ	鶏肉 牛乳	にら にんじん	きゅうり だいこん ごぼう	キャベツ ねぎ 大根菜	米 麦 さといも でん粉	ごま ごま油 バター	801	33.8	21.0	3.8	
11	金	担々麺 牛乳 もやしと大豆のサラダ 生乳ヨーグルト	豚肉 豆乳 大豆	みそ ハム ヨーグルト	牛乳 ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう	しょうが たまねぎ ねぎ	にんにく もやし	中華麺 砂糖 ごま油	油 ごま油	885	34.7	31.0	4.2
17	木	麦ご飯 牛乳 秋味カレー 海藻サラダ アセロラゼリー	豚肉	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ しょうが キャベツ	エリンギ にんにく だいこん	米 麦 じゃがいも さつまいも ゼリー	油 ドレッシング	849	23.6	19.3	3.3	

10月学校給食献立予定表

那須中学校

2024

給食回数20回

日	曜	献立	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	たんぱく質	脂質	塩分
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 魚・海藻	小	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)
18	金	白米 牛乳 焼き鳥 浅漬け まるやかみそ汁	鶏肉 みそ	油揚げ 豆乳	牛乳	ピーマン にんじん	ねぎ しめじ	キャベツ だいこん	米 ざらめ はちみつ でん粉 じゃがいも		739	32.8	15.8	2.6
21	月	チャーハン 牛乳 焼き餃子 中華和え 豆腐スープ	豚肉 鶏卵 豆腐 ベーコン	鶏肉 ちくわ なると	牛乳	にんじん チンゲンサイ にら	ねぎ キャベツ ねぎ にんにく	たまねぎ もやし ねぎ しょうが	米 砂糖 餃子の皮	油 ごま油	803	30.6	20.8	4.1
22	火	フィッシュソーセージサンド 牛乳 チーズサラダ コーンスープ	ソーセージ		牛乳 チーズ 生クリーム	ブロッコリー にんじん パセリ	キャベツ とうもろこし	きゅうり たまねぎ	パン 小麦粉 パン粉	油 ドレッシング	869	31.8	32.1	4.3
23	水	麦ご飯 牛乳 生揚げのそぼろ煮 ポン酢和え きのこ豚汁	生揚げ 豚肉	鶏肉 みそ	牛乳	こまつな にんじん	えだまめ もやし えのきだけ なめこ	しょうが だいこん しめじ ねぎ	米 麦 砂糖 でん粉 じゃがいも	油	870	37.3	28.3	2.9
24	木	麦ご飯 味付け海苔 牛乳 イナダのうま塩焼き 切干大根のベーコン煮 かぶのみそ汁 	さつまいも揚げ 油揚げ みそ	ベーコン 豆腐 イナダ	牛乳 のり	にんじん	だいこん かぶ	しいたけ	米 麦 ざらめ じゃがいも	油 ごま油	783	31.4	20.8	3.0
25	金	豚キムチ丼 牛乳 ごまじゃこサラダ わかめスープ 	豚肉 ハム	しらす 豆腐	牛乳 わかめ	にら こまつな	はくさい キャベツ ねぎ	もやし きゅうり	米 麦 砂糖	油 ごま ドレッシング	799	33.4	23.8	3.3
28	月	麦ご飯 牛乳 あじフライ（ポン酢ソース） キャベツの刻み漬け 山形風芋煮 	豚肉	アジ	牛乳	こまつな にんじん	キャベツ ごぼう ねぎ	きゅうり はくさい しめじ	米 麦 さといも ざらめ パン粉	油 ごま ドレッシング	814	28.8	23.7	1.7
29	火	バターパン 牛乳 ペンネラザニア イタリアンサラダ 白菜とウィンナーのスープ	豚肉	ウィンナー	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん	にんにく たまねぎ とうもろこし	マッシュルーム キャベツ はくさい	パン でん粉 マカロニ じゃがいも	油 ドレッシング バター	876	35.3	36.0	3.3
30	水	麦ご飯 牛乳 ヤンニョムチキン バンサンスー わかめと卵のスープ	鶏肉 鶏卵	ハム	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが キャベツ ねぎ	にんにく もやし	米 麦 でん粉 砂糖 じゃがいも はるさめ	油 ごま油 ごま	833	33.2	21.5	2.8
31	木	お絵描きオムライス 牛乳 ブロッコリーサラダ パンプキンスープ	鶏肉 鶏卵		牛乳	にんじん ブロッコリー かぼちゃ パセリ	たまねぎ キャベツ レモン	グリーンピース とうもろこし	米	油 バター	797	25.2	20.8	3.2
★給食当番は、白衣・帽子・マスクを着用して配膳します。														
★週末家庭に持ち帰った白衣等は、速やかに洗濯し清潔に管理してください。翌週の当番が使用しますので、忘れずに持ってきてください。										栄養量				
										月平均栄養量				
										843	33.0	25.2	3.1	
										学校給食実施基準				
										830	27.0~ 41.5	18.4~ 27.7	2.5 未満	