

2022 9月学校給食献立予定表

那須中学校

給食回数19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 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	1年生「宿泊学習」3年生「修学旅行」 ★2年生のみセレクト給食です。	Yランチ わかめご飯 牛乳 から揚げ 春雨サラダ けんちん汁 クレープ		Kランチ チャーハン 牛乳 焼き餃子 中華くらげのサラダ 卵スープ いちごアイス				895	37.0	26.6	4.0	
5	月	麦ごはん 牛乳 生揚げのそぼろ煮 浅漬け きのこ豚汁	生揚げ 鶏肉 豚肉 みそ	牛乳 ごんぶ	にんじん	えだまめ きゅうり だいこん しめじ ねぎ	しょうが キャベツ	米 麦 砂糖 でん粉 じゃがいも	油	839	33.3	27.1	2.1
6	火	麦ごはん ふりかけ 牛乳 ヤシオマス浜漬け ごまじゃこサラダ にら玉汁	しらす ハム 鶏卵 豆腐 ヤシオマス わかめ	牛乳	こまつな にら	キャベツ	きゅうり	米 麦 でん粉	ごま ドレッシング	774	36.7	21.5	2.6
7	水	カレーピラフ 牛乳 スペイン風オムレツ マカロニサラダ キャベツのスープ	ベーコン 鶏卵	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ とうもろこし	マッシュルーム キャベツ	米 マカロニ	バター マヨネーズ 油	779	24.0	20.8	3.2
8	木	ジャージャー麺 牛乳 中華和え マーラーカオ	豚肉 みそ ちくわ	牛乳	にんじん	ねぎ にんにく しいたけ きゅうり	しょうが たまねぎ もやし キャベツ	中華麺 砂糖 でん粉 マーラーカオ	ごま油 油	908	33.0	31.3	3.7
9	金	さつまいもご飯 牛乳 さばのみそ煮 鉄人サラダ ちゃんこ汁 国体応援ゼリー	さば ハム 鶏肉	牛乳 ひじき	こまつな にんじん	えだまめ だいこん ねぎ	もやし はくさい	米 さつまいも 砂糖 ゼリー	ごま ごま油	865	29.0	26.4	3.0
12	月	ガバオライス 牛乳 目玉焼き オニオンスープ	豚肉 大豆 ウィンナー 鶏卵	牛乳	ピーマン 赤ピーマン パセリ	たまねぎ		米 麦 砂糖	油 バター	830	32.5	30.6	2.0
13	火	ツイストパン レモンハニー 牛乳 ペンネラザニア イタリアンサラダ 煮込みスープ	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	パン でん粉 マカロニ じゃがいも はちみつ	油 ドレッシング	843	33.7	30.4	3.9
14	水	ピピンバ(麦ご飯) 牛乳 五目スープ 梨	豚肉 ベーコン なると	牛乳	にんじん ほうれんそう さやえんどう	にんにく ねぎ キャベツ 梨	しょうが もやし きくらげ	米 麦 砂糖	油 ごま油 ごま	849	34.9	27.7	2.2
15	木	米粉パン 牛乳 鶏肉のマーマレード焼き フレンチサラダ 味噌クラムチャウダー	鶏肉 ハム あさり みそ	牛乳	ブロッコリー にんじん パセリ	キャベツ	たまねぎ	米粉パン ジャム じゃがいも	ドレッシング 油 バター	835	44.7	29.8	4.2
16	金	麦ごはん 牛乳 ミンチカツ コーンサラダ にらと卵のスープ	鶏卵 鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん にら ほうれんそう	とうもろこし きゅうり えのきだけ	キャベツ レモン たまねぎ	米 麦 でん粉 パン粉	油 マヨネーズ	812	28.8	23.5	2.2

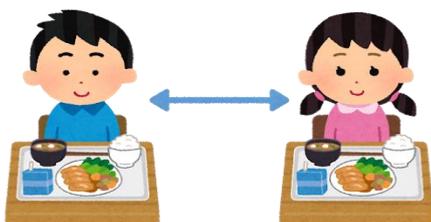
2022 9月学校給食献立予定表

那須中学校

給食回数19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 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	麦ごはん 牛乳 アユ竜田揚げ 磯香和え さつまいも豚汁	かまぼこ 豆腐 アユ	豚肉 みそ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん	キャベツ ごぼう	だいこん ねぎ	米 麦 さつまいも でん粉	油	840	36.5	21.7	3.0				
21	水	麦ごはん 牛乳 ハンバーグきのこソース ささみのさっぱりサラダ チンゲンサイのスープ	かつお節 豆腐 豚肉 鶏肉	なると	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しめじ もやし うめ	マッシュルーム たまごだけ きゅうり なめこ	米 麦 砂糖 でん粉	バター ごま ごま油	826	33.4	23.3	2.8				
22	木	ナン 牛乳 キーマカレー 海藻サラダ ヨーグルト	豚肉 大豆		牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ にんにく キャベツ	しょうが キャベツ	ナン	油 ドレッシング	814	40.4	28.5	2.4				
26	月	麦ごはん 牛乳 厚焼卵 ごぼうサラダ 豆腐のうま煮	豚肉 鶏卵 絹揚げ		牛乳	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ ごぼう	きゅうり しいたけ	米 麦 砂糖 でん粉	油 マヨネーズ	868	30.1	29.7	2.5				
27	火	きな粉揚げパン 牛乳 スパイシーチキン 野菜のピクルス かぼちゃのスープ	きな粉 鶏肉		牛乳 生クリーム	グリーンアスパラ 黄ピーマン 赤ピーマン かぼちゃ パセリ	にんにく きゅうり	だいこん たまねぎ	パン 砂糖	油 バター	768	37.3	28.1	3.9				
28	水	菜めし 牛乳 ミナミカマス浜漬け きんぴら 豆腐の味噌汁	さつまいも 凍り豆腐 ミナミカマス	豚肉 みそ	牛乳 わかめ	にんじん	れんこん	ねぎ	米 麦 ざらめ さといも	油	813	35.0	21.2	2.8				
29	木	黒パン 牛乳 ごまラーメン 無限キャベツ	豚肉 みそ		牛乳 こんぶ	にんじん こまつな ピーマン	しょうが たまねぎ きくらげ どうもろこし	にんにく もやし ねぎ キャベツ	中華麺 パン 黒糖	油 ごま ごま油	813	31.8	23.7	4.1				
30	金	中華丼 牛乳 もやしとニラのナムル フルーツ杏仁	豚肉 いか		牛乳	チンゲンサイ にんじん にら	しょうが はくさい もやし	たまねぎ きくらげ キャベツ	米 麦 でん粉	油 ごま油	834	29.9	21.0	2.1				
★給食当番は、白衣・帽子・マスクを着用して配膳します。										栄養量	月平均栄養量				832	33.8	25.9	3.0
★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。											学校給食実施基準				830	27.0~ 41.5	18.4~ 27.7	2.5 未満

給食時間の配慮事項



- ①給食前に教室の換気を行う。
- ②給食当番はもとより、生徒職員全員が丁寧な手洗いを徹底する。
- ③給食当番の健康チェック（体調不良時は当番をしない）
- ④専用のふきんで配膳台を消毒する。
- ⑤机上には、必要なもの以外は置かない。
- ⑥前向き給食で、会話を控える
- ⑦必要以外に立って歩かない。
- ⑧後片付けは、各自で行う。