

2022 10月学校給食献立予定表

那須中学校

給食回数16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	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも 砂糖	油脂	(kcal)	(g)	(g)	(g)	
3 月	豆ごはん 牛乳 スコッチエッグ おひたし どさんこ汁 	油揚げ 大豆 豚肉 みそ 鶏卵	牛乳	にんじん ほうれんそう	ごぼう たまねぎ とうもろこし にんにく	キャベツ もやし しょうが	米 砂糖 じゃがいも パン粉	ごま 油 ごま油 バター	781	28.1	23.1	2.9
4 火	麦ごはん  牛乳 豚肉コロッケ 五目きんぴら かぶのみそ汁 	さつまいも 豚肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう かぶ たまねぎ	えだまめ ねぎ	米 麦 ざらめ じゃがいも パン粉	油 ごま	935	28.6	28.9	3.0
5 水	とちのいぶき麦ごはん  牛乳 かつおのゆずみぞれ煮 花野菜のごまあかかあえ 豚さつま 国体オリジナルゼリー	かつお かつお節 豚肉 さつまいも	牛乳	ブロッコリー にんじん さやいんげん	キャベツ ごぼう しょうが	カリフラワー たまねぎ	米 麦 砂糖 さつまいも ざらめ ゼリー	油 ごま	912	34.5	19.6	2.0
6 木	コッペパン とちおとめジャム 牛乳 パンプキンアンサンブルエッグ コールスローサラダ 豚肉のカルボナード	豚肉 鶏卵	牛乳	にんじん かぼちゃ	キャベツ きゅうり マッシュルーム セロリ	だいこん たまねぎ にんにく	パン じゃがいも ジャム	ドレッシング 油	778	36.2	25.3	3.1
13 木	秋味カレー 牛乳 海藻サラダ ヨーグルト	豚肉 わかめ ヨーグルト	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ しょうが キャベツ	しめじ にんにく	米 麦 砂糖 じゃがいも さつまいも	油 ドレッシング	898	28.5	22.7	3.3
14 金	麦ごはん  牛乳 さばのガーリック焼き いそかあえ いりどり	さば 鶏肉 さつまいも	牛乳 のり	こまつな にんじん	キャベツ しいたけ れんこん	ごぼう グリーンピース	米 麦 さといも ざらめ	油	894	39.9	25.5	2.9
17 月	麦ごはん 牛乳 おろしハンバーグ ごまあえ なめこ汁	豆腐 みそ 豚肉	牛乳	こまつな にんじん	りんご もやし ねぎ たまねぎ	にんにく なめこ だいこん	米 麦 砂糖 パン粉	ごま	759	28.5	20.8	2.2
18 火	丸パン  牛乳 マヒマヒ揚げ 粒マスタードサラダ 白いんげんのクリームスープ	ベーコン いんげん豆 シイラ	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ とうもろこし たまねぎ	きゅうり レモン セロリ	パン じゃがいも バター	油	825	37.6	30.9	3.5
19 水	麦ごはん 牛乳 鶏肉の南部焼き マカロニサラダ せんべい汁	鶏肉 油揚げ 豚肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	しょうが だいこん しめじ	とうもろこし ねぎ	米 麦 マカロニ さといも かやきせん	ごま マヨネーズ	837	31.2	25.3	1.8
20 木	黒パン 牛乳 広東麺 ぼん酢和え	豚肉 うすら卵 なると	牛乳	にんじん こまつな にら	キャベツ ねぎ もやし	しいたけ	中華麺 パン 黒砂糖 でん粉	ごま油 油	745	30.0	19.6	4.3

2022 10月 学校給食献立予定表

那須中学校

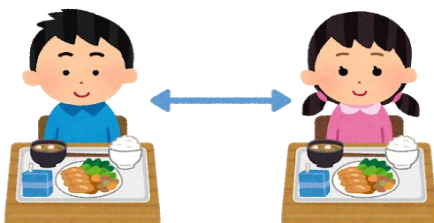
給食回数16回

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	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)				
21 金	手巻き寿司(梅・卵焼き・チー牛乳 ツナサラダ すまし汁	鶏卵 はんぺん	ツナ 豆腐	チーズ のり 牛乳	ほうれんそう こまつな にんじん	うめ とうもろこし しめじ	はくさい しめじ	米 砂糖	マヨネーズ	829	34.1	30.1	3.6		
24 月	二色丼(麦ごはん)  牛乳 ごぼうサラダ 芋の子汁	鶏肉 豆腐 みそ	鶏卵 油揚げ	牛乳	にんじん しょうが きゅうり ねぎ	しょうが きゅうり ねぎ	キャベツ しめじ ごぼう	米 麦 砂糖 さといも	マヨネーズ	894	34.3	31.0	2.8		
25 火	米粉パン 牛乳 ちゃんぽんうどん 彩りサラダ	豚肉 なると 大豆	いか さつま揚げ	牛乳	にんじん かぼちゃ ブロッコリー	しょうが キャベツ きゅうり	にんにく もやし きくらげ	米粉パン うどん てん粉	ごま油 マヨネーズ	755	35.4	28.0	3.6		
26 水	麦ごはん  牛乳 鰯の生姜煮 切干大根のサラダ 法度汁	鶏ささみ いわし	みそ	牛乳	にんじん こまつな	だいこん しいたけ ねぎ	レモン ごぼう しょうが	米 麦 小麦粉 さといも	マヨネーズ ごま	789	29.6	17.8	2.0		
27 木	チャーハン 牛乳 ギョーザロール ごま酢あえ 豆腐とチンゲンサイのスープ	ベーコン 鶏卵 豚肉	なると 豆腐	牛乳	にんじん ほうれんそう チンゲンサイ にら	ねぎ とうもろこし	もやし なめこ	米 砂糖 てん粉 餃子の皮	油 ごま油 ごま	824	32.6	31.7	3.0		
28 金	麦ごはん 牛乳 豚肉の生姜焼き 浅漬け まるやかみそ汁	豚肉 みそ	油揚げ 豆乳	牛乳	にんじん	しょうが たまねぎ キャベツ だいこん	にんにく きゅうり しめじ ねぎ	米 麦 じゃがいも	油	846	35.3	26.6	2.6		
★給食当番は、白衣・帽子・マスクを着用して配膳します。 ★秋休み中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。また、13日からの当番が使用しますので、忘れずに持ってきてください。 ★14日(金)は「地区新人大会」のため給食は3年生のみです。								栄養量		月平均栄養量		831	32.8	25.4	2.9
								学校給食実施基準		830	27.0~ 41.5	18.4~ 27.7	2.5 未満		



**10月29日(土)は文化祭です。
お楽しみ給食を予定しています。**

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。