

2023

10月学校給食献立予定表

那須中学校

給食回数19回

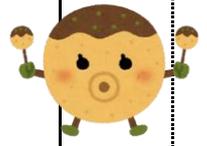
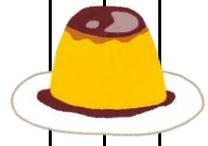
日	曜	献立	主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		栄養量				
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	1群	たんぱく質	脂質	塩分	
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小 魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも 砂糖	油脂	(kcal)	(g)	(g)	(g)	
2	月	麦ご飯 牛乳 納豆 ごまあえ お芋の肉味噌掛け	納豆 豚肉 みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう	キャベツ しょうが たまねぎ グリーンピース	もやし たまねぎ	米 麦 砂糖 じゃがいも でん粉	ごま 油	850	28.6	26.3	1.4
3	火	鶏ごぼうご飯 牛乳 いわしおかか煮 磯香和え 法度汁 	鶏肉 いわし 油揚げ みそ	牛乳 のり	にんじん ごまつな	しょうが キャベツ だいこん	ごぼう しいたけ ねぎ	米 砂糖 小麦粉 さといも	油	807	32.9	22.2	2.8
4	水	麦ご飯 牛乳 焼肉 春雨サラダ キムチスープ	豚肉 鶏肉 ハム 豆腐	牛乳	にら にんじん	しょうが たまねぎ キャベツ もやし ねぎ	にんにく キャベツ はくさい えのきたけ	米 麦 はるさめ 砂糖	油 ごま油	820	37.0	21.3	3.5
5	木	ココア揚げパン 牛乳 肉団子の甘酢あんかけ スパゲティサラダ チキンウィンナーのポトフ	鶏肉 ウィンナー	牛乳	ブロッコリー にんじん	とうもろこし キャベツ	たまねぎ	パン ココア スパゲティ じゃがいも パン粉	油 マヨネーズ	831	32.6	31.5	2.9
6	金	麦ご飯 牛乳 鶏肉の南部焼き ツナとキャベツのサラダ せんべい汁	鶏肉 ツナ 油揚げ 豚肉	牛乳 わかめ	ブロッコリー にんじん	しょうが だいこん しめじ	キャベツ ねぎ	米 麦 さといも かやきせん	ごま ドレッシング	831	33.9	26.3	2.0
12	木	ピザトースト 牛乳 チキンサラダ 白いんげんのクリームスープ	ウィンナー 鶏ささみ ベーコン いんげん豆	チーズ 牛乳 わかめ	ピーマン ブロッコリー にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ	食パン じゃがいも	ドレッシング 油 バター	848	34.0	30.7	3.2	
13	金	麦ご飯 牛乳 さばのガーリック焼き 切干大根の煮物 豚肉のみぞれ汁 	さば さつま揚げ 生揚げ 豚肉	牛乳 こんぶ	にんじん	だいこん えのきたけ	しめじ ねぎ	米 麦 ざらめ	油 ごま油	888	33.1	33.5	4.1
16	月	麦ご飯 牛乳 ハンバーグきのこソースかけ ごま風味サラダ じゃがいものみそ汁	鶏肉 豚肉 みそ 油揚げ	牛乳	にんじん ごまつな	たまねぎ たまごだけ きゅうり ねぎ	しめじ キャベツ えだまめ	米 麦 砂糖 じゃがいも	バター ごま ごま油	842	29.5	25.3	2.5
17	火	黒パン 牛乳 あんかけ塩ラーメン ごまじゃこサラダ 	豚肉 しらす なると ハム	牛乳	にら ごまつな	ねぎ キャベツ きゅうり	もやし しょうが	黒パン 中華麺 でん粉	油 ごま油 ごま ドレッシング	902	33.3	26.2	4.0
18	水	麦ご飯 牛乳 アジフライ 浅漬け ほうれん草のみそ汁 	生揚げ あじ みそ	牛乳 こんぶ	にんじん ほうれんそう	きゅうり たまねぎ	キャベツ	米 麦 じゃがいも パン粉	油	773	27.0	20.2	2.0

2023

10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 2群 3群 4群 5群 6群	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)					
			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)				
19	木	麦ご飯 牛乳 鶏肉の照り焼き コーンサラダ 巻き狩り汁	鶏肉 豚肉 なると みそ	牛乳	ブロッコリー にんじん	とうもろこし しょうが だいこん ごぼう しめじ ねぎ	キャベツ	米 麦 砂糖 さといも	ドレッシング 油	830	32.2	25.2	2.5				
20	金	麦ご飯 牛乳 秋味カレー もやしと大豆のサラダ	豚肉 大豆	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しょうが もやし	しめじ にんにく	米 麦 じゃがいも さつまいも 砂糖	油 ごま油	834	27.3	20.5	3.3				
23	月	麦ご飯 牛乳 レバニラ炒め 塩昆布和え 根菜のごま汁	豚レバー みそ 豆腐	牛乳 ごんぶ	にら にんじん	しょうが もやし だいこん ねぎ	にんにく キャベツ ごぼう	米 麦 砂糖 じゃがいも	油 ごま	790	31.7	22.4	2.3				
24	火	米粉パン 牛乳 ラザニア フレンチサラダ 煮込みスープ	豚肉 ウインナー	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん	にんにく たまねぎ	マッシュルーム キャベツ	米粉パン でん粉 マカロニ じゃがいも	油	805	35.2	32.2	3.3				
25	水	麦ごはん 牛乳 ジャージャー丼 わかめスープ	豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	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	米 麦 砂糖 でん粉	油 ごま油 ごま	809	28.6	25.0	3.9				
26	木	コッペパン 牛乳 ナポリタン コールスローサラダ	ウインナー	牛乳	にんじん ピーマン トマト ブロッコリー	たまねぎ とうもろこし	キャベツ	パン スバグティ	油 ドレッシング	797	28.0	24.9	3.2				
27	金	にらご飯 牛乳 モロのバター醤油焼き ちぐさ和え 沢煮椀	モロ 豚肉 ハム	牛乳	にら こまつな にんじん みつば	キャベツ だいこん しいたけ	もやし えのきだけ	米 麦 砂糖	ごま バター	792	34.2	19.5	3.3				
28	土	文化祭は給食があります。 お楽しみ給食を予定しています。															
31	火	チキンピラフ 牛乳 パンプキンアンサンブルエッグ 粒マスタードサラダ オニオンスープ	鶏肉 ベーコン 鶏卵	牛乳	にんじん ブロッコリー パセリ かぼちゃ	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 クルトン	油 バター	803	30.0	30.3	3.7				
★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				825	31.6	25.8	2.8
★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