



# 10月分給食献立予定表

日付	献立名	エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	主 な 材 料							
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1 (火)	ごはん ▲牛乳 さばの竜田あげ もすくのサラダ 肉じゃが	879 33.1 28.6	さば 豚肉	ハム 厚あげ	牛乳 もすく	にんじん	キャベツ きゅうり しいたけ しらたき	コーン たまねぎ えだまめ	米  でんぷん じゃがいも 砂糖	サラダ油 棒々鶏ドレ
2 (水)	▲スラッピージョー(▲スラッピージョーの具) ▲牛乳 大根とハムのマリネ ポトフ	824 35.4 30.8	とり肉 とりレバー ウィンナー	ハム	牛乳 チーズ	ピーマン トマト パセリ にんじん	しいたけ だいこん キャベツ	たまねぎ キャベツ	パン 砂糖 じゃがいも	サラダ油 マリネドレ
3 (木)	ごはん ▲牛乳 ●厚焼たまご 豚キムチ炒め いものこ汁	776 30.0 22.3	たまご 豚肉 とり肉 とうふ みそ		牛乳	にら にんじん 赤ピーマン	たまねぎ しめじ だいこん ねぎ	もやし ほくさい ごぼう	米 砂糖 でんぷん さといも	ごま ごま油 サラダ油
4 (金)	▲コッペパン ▲牛乳 マーメイドジャム きびなごのかりかりフライ③ カラフルサラダ ▲さつまいものシチュー	867 32.0 27.5	きびなご ベーコン		牛乳 脱脂粉乳	ブロッコリー にんじん	キャベツ きゅうり	たまねぎ コーン	パン ジャム じゃがいも さつまいも	サラダ油 香味まねぎドレ
7 (月)	ごはん ▲牛乳 ハンバーグ和風ソースかけ ささみマヨサラダ 五目みそ汁	836 28.4 27.0	豚肉 ささみ 油あげ	とり肉 みそ	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ だいこん たまねぎ きゅうり ねぎ	だいこん キャベツ コーン	米 じゃがいも 砂糖	ノンエッグマヨ 棒々鶏ドレ
8 (火)	ごはん ▲牛乳 わかめばっば さばのみそ煮 げんきサラダ 栄養すいとん	793 30.4 20.4	さば かつお節 豚肉 みそ	ハム わかめ 油あげ りゅうめんじゅこ	牛乳 こんぶ わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり しいたけ はくさい	コーン たまねぎ	米 砂糖 すいとん	ごま油 ごま サラダ油
9 (水)	▲食パン ▲牛乳 いちごジャム とり肉のトマトソースかけ ▲コールスローサラダ ▲パンプキンポタージュ	891 42.3 30.3	とり肉		牛乳 チーズ 脱脂粉乳	にんじん トマト パセリ かぼちゃ	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン スッキーニ	セロリ	パン ジャム じゃがいも	サラダ油 コーン クリームドレ マーガリン
10 (木)	【目の愛護デー献立】 ●三色丼 ▲牛乳 ▲飛鳥汁 ブルーベリーゼリー (とりそぼろ ●たまごそぼろといんげんの和えもの)	832 32.7 25.7	とり肉 たまご とうふ みそ	豚肉	牛乳	さやいんげん にんじん ごまつな	だいこん ごぼう ねぎ えのきたけ	米 砂糖 ゼリー	ごま サラダ油	
11 (金)	★▲タンメン ▲牛乳 米粉入り春巻き ▲フルーツヨーグルト	899 29.7 33.1	豚肉 なると		牛乳 ヨーグルト	にんじん	キャベツ ねぎ きくらげ コーン たまねぎ 黄桃 白桃 みかん パイ	もやし きくらげ たまねぎ	中華めん ゼリー 砂糖 春巻きの皮	サラダ油
15 (火)	【十三夜献立】 ごはん ▲牛乳 野菜いろいろ肉団子③ 枝豆サラダ けんちん汁 お月見デザート	839 29.1 23.0	とり肉 ハム みそ とうふ		牛乳 ひじき	にんじん	たまねぎ キャベツ えだまめ だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく	キャベツ だいこん	米 砂糖 さといも デザート	焼煎ごまドレ サラダ油
16 (水)	▲米粉パン ▲牛乳 ▲とり肉のチーズ焼き イタリアンサラダ ▲コーンポタージュ	852 44.4 29.2	とり肉 ツナ		牛乳 チーズ 脱脂粉乳	にんじん ブロッコリー パセリ	キャベツ たまねぎ きゅうり コーン	たまねぎ	パン 米粉 パン粉	イタリアンドレ マーガリン
17 (木)	▲カレーライス(麦ごはん) ▲牛乳 花野菜のサラダ いちごパンナコッタ	792 25.5 19.5	ツナ 豚肉 とりレバー		牛乳 脱脂粉乳	にんじん ブロッコリー トマト	きゅうり たまねぎ カリフラワー えだまめ	たまねぎ	米 大麥 じゃがいも デザート	和風ドレ サラダ油
18 (金)	▲フィッシュサンド (白身魚フライ・タルタルソース) ▲牛乳 ▲●シーザーサラダ 野菜スープ	785 32.4 28.4	ほき ハム ベーコン		牛乳	ブロッコリー にんじん ごまつな	えだまめ キャベツ 黄ピーマン もやし マッシュルーム	キャベツ	パン パン粉 小麦粉 クルトン じゃがいも	サラダ油 タルタルソース シーザー サラダドレ
21 (月)	ごはん ▲牛乳 いわしおかか煮 冷しゃぶ風サラダ 根菜のごま汁	772 29.9 22.7	いわし かつお節 豚肉 油あげ		牛乳	にんじん ほうれん草	えのきたけ しめじ キャベツ だいこん ごぼう ねぎ	だいこん	米  さといも	香味まねぎドレ ねりごま
22 (火)	ごはん ▲牛乳 とり肉の山賊焼き ひじきの五目炒り煮 とうふとあおさのみそ汁	855 33.0 27.6	とり肉 油あげ とうふ	みそ あおさ	牛乳 ひじき あおさ	にんじん	ごぼう えだまめ こんにゃく ねぎ しいたけ たまねぎ	たまねぎ	米 砂糖 でんぷん	サラダ油 ごま油
23 (水)	▲コッペパン ▲牛乳 りんごジャム ●トマトミートオムレツ ブロッコリーサラダ ▲肉団子のクリーム煮	876 34.0 35.0	たまご とり肉 ミートボール		牛乳 脱脂粉乳	トマト ブロッコリー にんじん	たまねぎ コーン グリーンピース はくさい	コーン	パン ジャム	焼煎ごまドレ マーガリン
24 (木)	にら入りスタミナ丼(麦ごはん) ▲牛乳 かんぴょうサラダ さつまいものみそ汁	840 28.9 26.3	豚肉 とうふ みそ	ハム	牛乳 わかめ	にんじん にら	たまねぎ だいこん かんぴょう きゅうり ねぎ	だいこん	米 大麥 でんぷん さつまいも ノンエッグマヨ	サラダ油 ごま
25 (金)	★▲セルフ焼きそばパン(★焼きそば) ▲牛乳 さばカレーぎょうざ③ グリーンサラダ	823 31.9 24.1	さば 豚肉 ハム なると とり肉		牛乳 青のり	さやいんげん にんじん	キャベツ きゅうり カリフラワー もやし	きゅうり	パン ぎょうざの皮 焼きそばめん	和風ドレ サラダ油
28 (月)	ごはん ▲牛乳 豚肉しゅうまい② ●もやしとかにかまのナムル マーボーどうふ	818 31.7 23.3	豚肉 かニ調味料 とうふ	とり肉 かまぼこ とうふ	牛乳	ほうれん草 にんじん	たまねぎ もやし ねぎ たけのこ	たまねぎ	米  パン粉 でんぷん	ナムルドレ サラダ油
29 (火)	ごはん ▲牛乳 ニシンの塩焼き じゃがいものそぼろ煮 ●かみなり汁(●汁・のり)	835 34.0 25.5	ニシン とり肉 とうふ たまご	豚肉	牛乳 のり	にんじん	えだまめ コーン ごぼう かんぴょう ねぎ	コーン	米 砂糖 じゃがいも	サラダ油
30 (水)	『食品ロスについて考えよう！ めざせ！食べ残しゼロ！！⑥』 ▲フルーツクリームサンド(▲フルーツクリーム) ▲牛乳 鉄腕チキンナゲット② ひよこ豆のミネストラ	875 34.8 27.8	チキンナゲット とり肉 ひよこ豆		牛乳 脱脂粉乳	にんじん トマト	黄桃 みかん パイ たまねぎ だいこん セロリ	たまねぎ	パン 砂糖 じゃがいも	クリーム サラダ油
31 (木)	【ハロウィン献立】 ▲ハヤシライス ▲牛乳 ●サラダニソア パンプキンパバロア	817 26.2 24.6	たまご ツナ 豚肉 とりレバー		牛乳 脱脂粉乳	さやいんげん にんじん	きゅうり キャベツ カリフラワー たまねぎ しめじ えだまめ	キャベツ	米 デザート	フレンチドレ サラダ油

\* 都合により献立が変更になる場合があります。

\* 中学生一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー830kcal、たんぱく質27.0~41.5g、脂質18.4~27.7g

アレルギーのある人のために献立に表示をつけました。

▲ 乳・乳製品    ● 卵・卵製品    ■ えび・かに製品

★印の麺は、そばと同一工場内で製造されています。

【今月の益子町産食材】

米・キャベツ・ねぎ・  
じゃがいも・さつまいも

