

10月学校給食献立予定表 (中学校)

令和4年度
塩谷町立学校給食センター

日付	ひとくちメモ テーマ	献立名 ※毎日、牛乳(200ml)が出ます。 ※材料等の都合により、献立を変更する場合があります。あらかじめご了承ください。	主な材料 (※使用量が少ない食品や、一部の調味料については記載しておりません。)						栄養価	
			主にご体の繊維を作る			主にご体の調子を整える			主にエネルギーになる	
			1群 たんぱく質 肉・魚・卵・大豆	2群 無機質 牛乳・小魚・海藻等	3群 ビタミン 緑黄色野菜	4群 ビタミン その他の野菜・きのこ・果物	5群 炭水化物 穀類・いも類・砂糖類	6群 脂質 油脂	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
3月	10月は「とちぎ食育推進月間」	主食 ごはん・穀物ふりかけ				米			921	
		主菜 ●照り焼き肉団子(3個)	鶏肉 豚肉 大豆			たまねぎ しょうが にんにく	砂糖	油	34.4	
		副菜 もやしとピーマンのツナ和え	ツナ	塩昆布	ピーマン にんじん	もやし		ごま油	28.9	
		副菜 豚汁	豚肉 味噌		にんじん	大根 たまねぎ ごぼう ねぎ (こんにゃく)	じゃがいも	油	2.5	
4火	れんこんについて知ろう	主食 ごはん				米			813	
		主菜 いわしごま味噌煮	いわし 味噌			砂糖	ごま		26.6	
		副菜 ☆○●れんこんサラダ			にんじん	キャベツ コーン れんこん		ドレッシング	22.3	
		副菜 ●さつまいもと小松菜の味噌汁	油揚げ 味噌		小松菜	ねぎ		さつまいも	2.4	
5水	えびについて知ろう	主食 ごはん				米			838	
		主菜 ●ホイコーロー	豚肉 生揚げ		にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ にんにく しょうが	でんぷん	油 ごま油	32.2	
		副菜 ★えびしゅうまい(3個)	えび たら			たまねぎ	小麦粉 パン粉 でんぷん 砂糖	油	24.8	
		副菜 ねぎとしょうがのスープ	鶏肉		にんじん 小松菜	ねぎ しょうが			2.1	
6木	よくかんで食べよう	主食 和風ピピン丼(ごはん)				米			809	
		主菜 (●和風ピピン丼の具)	牛肉 豚肉 油揚げ			ごぼう しょうが にんにく しいたけ (しらたき)	砂糖	ごま 油	33.1	
		副菜 いらともやしのおひたし			いら	もやし			25.5	
		副菜 ●大根の味噌汁	豆腐 味噌		にんじん	大根 白菜 ねぎ			2.6	
7金	十三夜は「栗名月」	主食 ナン				ナン			853	
		主菜 ☆●ひき肉と豆のカレー	豚肉 大豆		にんじん トマト	たまねぎ しょうが にんにく	(いんげん豆) (カレールー)	油	31.1	
		副菜 焼き栗コロッケ					じゃがいも 栗 さつまいも パン粉	油	33.2	
		副菜 ハムのマリネ	ハム			きゅうり 大根		レモンドレッシング	3.7	
13木	10月13日は「さつまいもの日」	主食 はちみつパン				はちみつパン			831	
		主菜 ○ほうれん草オムレツ	卵		ほうれん草		でんぷん	油	30.6	
		副菜 コーンサラダ			ブロッコリー	キャベツ コーン			28.8	
		副菜 ☆さつまいもシチュー	鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく グリンピース	さつまいも (ルー) (白いんげん豆)	油 (生クリーム)	3.0	
14金	白菜について知ろう	主食 ごはん				米			821	
		主菜 焼き肉	豚肉			たまねぎ しょうが		油	30.8	
		副菜 白菜のキムチ和え				白菜 もやし			23.2	
		副菜 ●豆腐とらのスープ	豆腐		いら にんじん	ねぎ			2.6	
17月	もやしについて知ろう	主食 ごはん				米			848	
		主菜 ●麻婆豆腐	豆腐 豚肉 大豆ミート 味噌		にんじん いら	たけのこ ねぎ しょうが にんにく しいたけ	砂糖 でんぷん	油	35.1	
		副菜 ポークしゅうまい(3個)	豚肉			たまねぎ しょうが	小麦粉 パン粉 でんぷん 砂糖		23.6	
		副菜 わかめともやしのナムル		わかめ	にんじん	もやし		ごま ナムルドレッシング	2.5	
18火	米の消費量について考えよう	塩谷町産の有機栽培米を使ったごはんです。								
		主食 有機米ごはん					米			836
		主菜 さばの味噌煮	さば 味噌				砂糖			31.6
		副菜 ●ごぼうサラダ	味噌		にんじん	ごぼう きゅうり コーン		卵不使用マヨネーズ ごま	23.7	
19水	大根について知ろう	主菜 ごはん				米			863	
		主菜 モロの揚げ煮	モロ				でんぷん 砂糖	油	37.6	
		副菜 大根サラダ	ツナ	のり		大根 きゅうり			22.9	
		副菜 ●豆腐とかんぴょうの味噌汁	豆腐 油揚げ 味噌		にんじん ほうれん草	かんぴょう			3.3	
20木	船生小学校のりくエスト給食です	主菜 ☆ミルクパン・いちごジャム				いちご	ミルクパン 砂糖		799	
		主菜 ○ミートソース入りオムレツ	卵 鶏肉		トマト	たまねぎ	でんぷん	油	29.0	
		副菜 海藻サラダ		わかめ こんぶ とさかのり	にんじん	キャベツ コーン		中華ドレッシング	27.9	
		副菜 ABCスープ	鶏肉		にんじん 小松菜	たまねぎ セロリ	じゃがいも マカロニ		3.5	
21金	食物繊維を意識して摂ろう	主菜 もち麦ごはん				米 もち麦			804	
		主菜 ●和風ハンバーグ	鶏肉 豚肉 大豆			たまねぎ しょうが にんにく 大根 りんご	砂糖		30.6	
		副菜 小松菜ののり和え		のり	小松菜 にんじん	もやし			22.4	
		副菜 ●根菜のごま汁	油揚げ 味噌		にんじん	大根 ねぎ ごぼう	里芋	ごま 油	2.6	
24月	ほっけについて知ろう	主食 ごはん				米			850	
		主菜 ほっけの塩焼き	ほっけ						35.2	
		副菜 五目きんぴら	豚肉 さつまいも		にんじん	ごぼう (こんにゃく)	砂糖	油	21.7	
		副菜 ●白菜と肉団子のスープ	鶏肉 大豆		にんじん ほうれん草	白菜 たまねぎ にんにく しょうが	春雨 砂糖	ごま油	3.5	
25火	かんぴょうについて知ろう	主食 ごはん				米			800	
		主菜 ポークジンジャー	豚肉		パセリ	たまねぎ しょうが	砂糖	油	30.5	
		副菜 かんぴょうのごま和え			にんじん	かんぴょう キャベツ コーン	砂糖	ごま	21.6	
		副菜 沢煮椀	豚肉		にんじん	大根 ごぼう たけのこ しいたけ		油	2.5	
26水	けんちん汁について知ろう	主食 ごはん				米			796	
		主菜 ●納豆	納豆						31.6	
		副菜 キャベツときゅうりの甘酢和え			にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖		21.5	
		副菜 ●けんちん汁	鶏肉 豆腐 油揚げ 味噌		にんじん	大根 ねぎ ごぼう (こんにゃく)	里芋	油	1.9	
27木	バランスのよい食事をとろう	主食 米粉パン・りんごジャム				りんご	米粉パン 砂糖		804	
		主菜 モロフライのトマトソースがけ	モロ		トマト		パン粉 砂糖	油	36.6	
		副菜 ブロッコリーサラダ			ブロッコリー にんじん	キャベツ コーン きゅうり		和風ドレッシング	30.0	
		副菜 チキンスープ	鶏肉		にんじん	キャベツ たまねぎ			2.8	
28金	トックについて知ろう	主菜 ごはん				米			811	
		主菜 ブルコギ風炒め	豚肉		にんじん いら	たまねぎ もやし にんにく しょうが しいたけ	砂糖	油 ごま	30.6	
		副菜 小松菜のナムル			小松菜 にんじん	もやし		ナムルドレッシング	20.7	
		副菜 トックスープ	鶏肉		にんじん	ねぎ きくらげ	トック		2.8	
31月	10月31日はハロウィーン	主菜 ごはん				米			870	
		主菜 ☆●ハンバーグ・デミグラス風ソース	豚肉 鶏肉 大豆		(トマトケチャップ)	たまねぎ にんにく しょうが	砂糖	バター	27.5	
		副菜 野菜スープ	豚肉		にんじん トマト	キャベツ かぶ	じゃがいも 砂糖		20.7	
		その他 カクテルゼリー				ぶどう みかん	砂糖		1.9	

【今月の塩谷町産の食材】 米・味噌・豆腐・大根・ねぎ・さつまいも・いら・にんじん
 【食物アレルギー表示】 ☆牛乳・乳製品 ○卵・卵製品 ★えび・かに・いか ◆アーモンド・カシューナッツ ●大豆・大豆製品(みそを除く) ■もも
 【1食当たりの栄養価】 学校給食摂取基準 エネルギー：830kcal たんぱく質：33.2g 脂質：27.6g 食塩相当量：2.5g未満
 今月の平均 エネルギー：832kcal たんぱく質：31.9g 脂質：24.6g 食塩相当量：2.7g
 ※実際の摂取量には個人差があります。



栄養教諭 大島
給食のブログはこちらから