

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 体 の 細 織 を 作 る			主 に 体 の 調 子 を 整 え る			主 に エ ネ ル ギ ー に なる		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
			1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 ビタミン	4群 ビタミン	5群 炭水化物	6群 脂質	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	たんぱく質(g)	脂質(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 にらともやしのおひたし			にら	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 ●豆腐とにらのスープ	豆腐		にら 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 にら	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	主菜 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	主菜 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	主菜 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	主菜 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 にら	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・にら・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。



給食のブログはこちらから