



10月の給食献立予定表



令和5年9月下旬配布
板市立矢板北学校給食
共同調理場(矢板中内)

日付	こんだてめい		おもなざいりょう (※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のでご注意ください)						栄養価 1食分・kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
	※ 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。		【赤】主に体をつくるものになる		【緑】主に体のちょうしをとるもの		【黄】主にエネルギーのもとになる		
	たんぱく質 1群	無機質 2群	ビタミン		炭水化物 5群	脂質 6群			
肉・魚・卵・大豆	小魚・乳製品・海そう	3群	4群	米・パン・いも・砂糖	油・バター・ごま				
2月	ごはん ポークシューマイ 中華風春雨サラダ マーボー豆腐	豚肉			たまねぎ しょうが	パン粉 でん粉 小麦粉		912 37.4 27.2 3.3	
3火	ごはん ハニーマスタードチキン ほうれん草のツナマヨ和え コーンフレーク ミニ青りんごゼリー	鶏肉 まぐろツナ	脱脂粉乳		しょうが にんにく ねぎ だけのこ しいたけ	パン はちみつ	さとう でんぷん ごま油 サラダ油	788 33.9 26.4 3.1	
4水	ごはん モロ揚げ煮 ゆかり和え なめこ汁 ベビーチーズ	モロ ちりめんじゃこ 豆腐 みそ			にんじん もやし キャベツ えだまめ なめこ ねぎ		さとう サラダ油	791 35.6 22.4 3.7	
5木	ごはん ポークカレー 海藻サラダ 県産ヨーグルト	豚肉			にんじん にんにく しょうが たまねぎ もやし きゅうり とうもろこし		ごめ じゃがいも ルウ サラダ油	873 24.7 23.0 3.5	
6金	1学期終業式(給食はありません)								
10月	休業日(スポーツの日)								
11火	秋季休業								
12水	秋季休業								
12木	2学期始業式(給食はありません)								
13金	セルフスラッピージョー(コッペパン) (スラッピージョーの具) イタリアンサラダ さつま芋のシチュー	豚肉	脱脂粉乳		にんじん たまねぎ にんにく しょうが	パン粉		714 26.5 27.2 3.7	
16月	ごはん 豚肉の生姜焼き 胡麻和え 大根の味噌汁	豚肉			しょうが たまねぎ ほうれん草 にんじん もやし		さとう ごま	781 30.2 22.0 2.9	
17火	ごはん ココア揚げパン(コッペパン) (ココア) 肉団子 ごほうサラダ クラムチャウダー	鶏肉	脱脂粉乳			パン ココア		886 27.4 32.9 3.9	
18水	ごはん 焼き魚(さば) 栄養きんぴら 小松菜とさつま芋の味噌汁※矢張りレシビ	さば 豚肉 さつま揚げ 油揚げ みそ			にんじん ごほう こんにゃく 小松菜 にんじん		さとう サラダ油	855 29.1 27.8 3.0	
19木	セルフレロンハン(ごはん) (ルレロンハンの具) にらともやしのさっぱり和え かんぴょうの中華スープ※給食レシビ(下野市)	豚肉 うすらの卵			小松菜 にんじん にら にんじん		ごほう さとう	779 30.7 22.8 2.3	
20金	コロケサンド(丸パン) (コロケ) (ソース) コールスローサラダ ミネストローネ	大豆 卵	脱脂粉乳		にんじん たまねぎ グリンピース とうもろこし	パン		810 21.4 31.6 3.3	
23月	ごはん 鶏肉の香味焼き 菜わかめサラダ のっぺい汁	鶏肉 まぐろツナ 生揚げ			にんにく キャベツ きゅうり だいこん ごほう しめじ こんにゃく		ごはん ごま ごま油	767 32.5 20.2 2.7	
24火	味噌ラーメン(中華麺) (味噌ラーメンスープ) 餃子ロール ごま酢和え ミニたい焼き	豚肉 大豆			にんにく もやし キャベツ ねぎ とうもろこし メンマ キャベツ たまねぎ ねぎ にんにく ほうれん草 にんじん キャベツ もやし	中華麺	サラダ油 ごま油	735 29.6 19.7 3.6	
25水	セルフかき揚げ丼(ごはん) (野菜かき揚げ) (天丼のタレ) 干草和え 豚汁				にんじん たまねぎ ごほう しゅんぎく	ごはん 小麦粉		879 22.1 28.9 2.5	
26木	ごはん 納豆 にらともやしのキムチ和え 洋風おでん	納豆			にら にんじん もやし			788 31.1 20.8 3.0	
27金	ミニはちみつパン チキンミンチカツ シーザーサラダ スパゲッティチポリタン	豚肉 鶏肉 大豆	脱脂粉乳		たまねぎ たまねぎ きゅうり にんにく たまねぎ マッシュルーム	パン はちみつ パン粉 でん粉 さとう	サラダ油 ドレッシング サラダ油	900 31.3 32.1 3.8	
30月	ごはん マクロカツ ソース ひじきの炒め煮 とさんこ汁	まぐろ			にんじん こんにゃく いんげん もやし たまねぎ とうもろこし ねぎ にんにく しょうが		さとう サラダ油 ごま油	791 25.6 19.7 2.9	
31火	黒パン ハロウィン飲むヨーグルト ハンバーグトマトソース(ハンバーグ) (トマトソース) 大根サラダ かぼちゃシチュー	鶏肉 豚肉	脱脂粉乳 飲むヨーグルト		たまねぎ しょうが にんにく にんじん だいこん きゅうり かぼちゃ にんじん	パン 黒糖		798 33.2 23.5 3.9	

【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：34.0g 脂質：28.0g 食塩相当量：2.5g
 今月の平均 エネルギー：803kcal たんぱく質：29.0g 脂質：24.7g 食塩相当量：3.2g
 ※記載している栄養価は、すべて飲用牛乳(200ml)を含めた数値です。なお、実際の摂取量には個人差があります。

