



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 (水)	▲食パン ▲牛乳 ▲チルドチョコ ●▲ミートオムレツ ツナとパスタのサラダ ベーコンと野菜のスープ	768 27.4 30.2	たまご とり肉 ツナ ベーコン	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ キャベツ きゅうり	パン チョコ パン粉 マカロニ じゃがいも	イタリアン ドレ
2 (木)	『食品ロスについて考えよう めざせ！食べのこしゼロ！⑥』 ▲ハヤシライス ▲牛乳 キャベツとコーンのサラダ ▲県産ヨーグルト	869 28.8 27.2	豚肉 とりレバー	牛乳 脱脂粉乳 ヨーグルト	にんじん ブロッコリー	たまねぎ しめじ 枝豆 キャベツ	コーン 米	サラダ油 焼煎ごまドレ
3 (金)	▲ハムカツサンド (▲ハムカツ・ソース) ▲牛乳 ▲コールスローサラダ カレースープ	859 32.9 29.8	とり肉 豚肉	牛乳	にんじん いんげん パセリ	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	しめじ パン パン粉 じゃがいも	サラダ油 コーンクリー ミードレ
6 (月)	【十五夜献立】 ごはん ▲牛乳 いわしのおかか煮 里芋のそぼろ煮 けんちん汁 お月見ゼリー	865 32.9 19.8	いわし とり肉 とうふ	牛乳	にんじん	枝豆 だいこん ごぼう こんにゃく	はくさい ねぎ 米 砂糖 さといも ゼリー さつまいも でんぶん	サラダ油
7 (火)	ごはん ▲牛乳 とり肉のから揚げ ●野菜と卵の和え物 なめこ汁	854 33.5 27.6	とり肉 味噌 たまご とうふ 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ なめこ だいこん ねぎ	米 でんぶん 砂糖 じゃがいも	サラダ油 ごま油
8 (水)	▲コッペパン ▲牛乳 いちごジャム ●▲アンサンブルエッグ ポテトサラダ ▲オニオンスープ	797 29.4 28.2	たまご ベーコン ハム	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ きゅうり コーン	パン じゃがいも ジャム	サラダ油 ノンエッグ マヨネーズ
9 (木)	ごはん ▲牛乳 野菜入り焼き肉 たくあん和え いものこ汁	797 32.2 23.0	豚肉 とり肉 とうふ	牛乳 こんぶ	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん	ごぼう ねぎ 米 さといも	サラダ油 ごま油
10 (金)	【目の愛護デー献立】 ▲コッペパン ▲牛乳 メープルジャム ▲ハッシュドビーフ風コロッケ ツナサラダ ▲キャロットポターシュ ブルーベリーゼリー	866 28.9 29.4	牛肉 とり肉 豚肉 ツナ	牛乳 脱脂粉乳	にんじん ブロッコリー パセリ	コーン キャベツ たまねぎ	パン ジャム 小麦粉 ゼリー パン粉 じゃがいも	サラダ油 焼煎ごまドレ マーガリン
14 (火)	ごはん ▲牛乳 ●彩り野菜の卵焼き ささみとひじきの和え物 肉じゃが	850 29.6 28.1	たまご 豚肉 ささみ 厚あげ	牛乳 ひじき	にんじん ほうれん草 小松菜	たまねぎ しらたき しいたけ 枝豆	米 砂糖 じゃがいも	サラダ油 ノンエッグ マヨネーズ
15 (水)	▲米粉パン ▲牛乳 白身魚フライ・ソース ▲フレンチサラダ ミネストローネ	835 38.3 29.4	ほき ハム 豚肉	牛乳	にんじん いんげん トマト	キャベツ だいこん きゅうり セロリ カリフラワー たまねぎ	パン じゃがいも パン粉 マカロニ 小麦粉 でんぶん	サラダ油 フレンチドレ
16 (木)	ごはん ▲牛乳 とり肉のスタミナ焼き ツナとわかめの和え物 きこのみそ汁	793 35.0 23.9	とり肉 味噌 ツナ とうふ 油あげ	牛乳 わかめ	にんじん	きゅうり えのきたけ キャベツ しめじ	コーン ねぎ 米 砂糖 じゃがいも	ごま油
17 (金)	★しょうゆラーメン ▲牛乳 にらまんじゅう② ブロッコリーのごま和え	840 38.1 25.5	豚肉 なると 油あげ	牛乳	にんじん にら ブロッコリー	キャベツ もやし だいこん ねぎ たけのこ	コーン だいこん 中華めん 小麦粉 砂糖	サラダ油 ごま油 ごま
20 (月)	ごはん ▲牛乳 キャベツメンチカツ・ソース ささみとほうれん草のサラダ どさんこ汁	849 26.6 24.4	豚肉 とり肉 ささみ 味噌	牛乳	にんじん ほうれん草	キャベツ 枝豆 たまねぎ もやし	コーン ねぎ 米 パン粉 小麦粉 じゃがいも	サラダ油 ごま油 棒々鶏ドレ マーガリン
21 (火)	ごはん ▲牛乳 にしんの塩焼き ひじきの炒め煮 さつまいものみそ汁	790 30.5 23.0	にしん とうふ 豚肉 油あげ ちくわ 味噌	牛乳 ひじき	にんじん	枝豆 こんにゃく だいこん しいたけ	ねぎ 米 砂糖 さつまいも	サラダ油
22 (水)	▲ミルク揚げパン ▲牛乳 ▲シーザーサラダ ミートボールスープ アセロラゼリー	887 33.1 30.3	ハム とり肉 豚肉	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	にんじん ブロッコリー パセリ	キャベツ コーン たまねぎ しめじ	パン クルトン 砂糖 ゼリー じゃがいも でんぶん	サラダ油 シーザー サラダドレ 生クリーム
23 (木)	ごはん ▲牛乳 焼きようざ② もやしのナムル キムチ入り豚汁	784 27.9 20.9	豚肉 味噌 とり肉 チキンハム とうふ	牛乳	にんじん にら ほうれん草	キャベツ たまねぎ もやし だいこん はくさい	ごぼう ねぎ こんにゃく 米 小麦粉 じゃがいも	サラダ油 韓国ナムル ドレ
24 (金)	▲コッペパン ▲牛乳 ▲クリームゴールド 照り焼きチキン ●サラダニソア ウィンナーと野菜のスープ	854 37.5 35.8	とり肉 たまご ツナ ウィンナー	牛乳	にんじん いんげん 小松菜	きゅうり キャベツ カリフラワー たまねぎ	パン じゃがいも クリームゴールド	サラダ油 フレンチドレ
27 (月)	ごはん ▲牛乳 ▲野菜コロッケ・ソース ほうれん草のごまマヨ和え 豆乳入りみそ汁	821 27.8 25.2	ささみ 味噌 とり肉 豆乳 とうふ 油あげ	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ だいこん コーン ねぎ グリーンピース キャベツ	米 でんぶん じゃがいも 小麦粉 パン粉	サラダ油 ごま ノンエッグ マヨネーズ
28 (火)	ごはん ▲牛乳 ほっけの文化干し 五目きんぴら すいとん汁	797 31.6 20.5	ほっけ 豚肉 さつまあげ 油あげ とり肉	牛乳	にんじん いんげん	しらたき だいこん はくさい ねぎ	ごぼう 米 砂糖 すいとん	サラダ油 ごま油 ごま
29 (水)	▲コッペパン ▲牛乳 ▲キャラメルパテ ハンバーグのきのこソース イタリアンサラダ ●ほうれん草と卵のスープ	814 34.7 26.1	とり肉 たまご 豚肉 ツナ ベーコン	牛乳	にんじん ブロッコリー ほうれん草	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり	パン じゃがいも キャラメル 砂糖	サラダ油 イタリアン ドレ
30 (木)	【ハロウィン献立】 麦ごはん ▲牛乳 ▲かぼちゃとひき肉のカレー ハロウィンサラダ パンプキンババロア	855 27.5 25.1	とり肉 とりレバー かまぼこ	牛乳 脱脂粉乳	にんじん かぼちゃ トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり	米 ババロア	サラダ油 コーンクリーミ ードレ
31 (金)	▲黒コッペパン ▲牛乳 チキンナゲット③ カラフルサラダ ▲クラムチャウダー	874 36.8 28.7	とり肉 ハム おから あさり ベーコン	牛乳 脱脂粉乳	にんじん ブロッコリー パセリ	キャベツ コーン たまねぎ しめじ	パン じゃがいも パン粉 でんぶん 小麦粉	サラダ油 野菜和風ドレ

* 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

