



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 (木)	ごはん ▲牛乳 ■えびしゅうまい② 秋なすの肉いため 春雨スープ	807 26.2 26.6	えび たら 豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ たけのこ キャベツ	ねぎ なす きくらげ	米 しゅうまいの皮 でん粉 春雨	サラダ油 ごま油
2 (金)	▲食パン ▲牛乳 メープルジャム ▲●焼きメンチカツ 大根とハムのマリネ スコッチブロス	821 32.8 29.4	とり肉 ハム えんどう豆 ひよこ豆 大豆 レンズ豆 あずき	牛乳	パセリ にんじん	たまねぎ キャベツ	だいこん セロリー	パン ジャム 押麦 もち麦 パン粉 じゃがいも	マリネドレ サラダ油
5 (月)	ごはん ▲牛乳 つくねの照り焼き② マカロニサラダ 肉じゃが	857 29.7 26.2	とり肉 ツナ 厚あげ 豚肉	牛乳	にんじん	きゅうり キャベツ しらたき しいたけ	コーン たまねぎ 枝豆	米 パン粉 マカロニ じゃがいも 砂糖	ノンエッグマヨ サラダ油
6 (火)	ごはん ▲牛乳 ●瀬戸風味ふりかけ あじカツ・ソース チョレギサラダ 根菜のごま汁	788 30.4 23.5	あじ 油あげ すけそうだら チキンハム とり肉 味噌 削り節 たまご	牛乳 わかめ のり	にんじん ブロッコリー	たまねぎ だいこん ごぼう	きゅうり 枝豆 ねぎ	米 パン粉 さといも 砂糖	サラダ油 チョレギドレ ごま
7 (水)	▲ハムサンド ▲牛乳 (ハムサンドの具・▲チーズ・ケチャップ) コールスローサラダ ▲かぼちゃのポタージュ	881 37.5 35.6	ソーセージ ベーコン	牛乳 チーズ	トマト にんじん かぼちゃ パセリ	キャベツ たまねぎ	きゅうり コーン	パン	コールスロードレ サラダ油 バター
8 (木)	ポークチャップ丼 ▲牛乳 ピリ辛きゅうり ●コーンとたまごのスープ	833 34.7 27.3	豚肉 とり肉 たまご とうふ	牛乳	にんじん ピーマン トマト 小松菜	たまねぎ コーン	きゅうり	米 砂糖 でん粉	サラダ油 マーガリン ごま油
9 (金)	★広東めん ▲牛乳 米粉入り春巻き 棒々鶏サラダ スイートポテト	899 29.4 31.4	豚肉 なると ささみ	牛乳	にんじん にら ほうれん草	キャベツ たけのこ たまねぎ きゅうり	ねぎ きくらげ もやし 枝豆	中華めん でん粉 春巻きの皮 スイートポテト	サラダ油 棒々鶏ドレ
13 (火)	麦ごはん ▲牛乳 ▲バターチキンカレー 海そうサラダ ラ・フランスゼリー	860 26.3 28.2	とり肉 とりレバー	牛乳 脱脂粉乳 わかめ	トマト にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり	しめじ コーン	米 大麦 砂糖 ゼリー	サラダ油 バター 生クリーム
14 (水)	▲ツナサンド ▲牛乳 (▲ツナサンドの具) とうふナゲット③ ミネストローネ	851 34.3 33.3	とうふ 魚肉 ツナ 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト	たまねぎ きゅうり セロリー	コーン だいこん	パン 小麦粉 じゃがいも マカロニ	サラダ油 ノンエッグマヨ
15 (木)	ごはん ▲牛乳 わかめふりかけ さんまのみぞれ煮 浦上そばろ さつまいものみそ汁	793 27.7 22.2	さんま 豚肉 とうふ 味噌 さつまあげ ちりめん	牛乳 わかめ	にんじん	だいこん たまねぎ こんにゃく	ごぼう もやし ねぎ	米 さつまいも 砂糖	サラダ油 ごま
16 (金)	▲食パン ▲牛乳 ▲チョコクリーム チキンカツ・ソース ●具沢山サラダ ウインナーと野菜のスープ	877 33.6 39.9	とり肉 たまご かまぼこ ウインナー	牛乳	にんじん さやいんげん ほうれん草	きゅうり たまねぎ キャベツ カリフラワー	しいたけ キャベツ	パン パン粉 じゃがいも チョコ	サラダ油 フレンチドレ
19 (月)	ごはん ▲牛乳 焼きぎょうざ② ささみの中華和え マーボーどうふ	778 28.7 22.2	豚肉 とり肉 ささみ とうふ	牛乳	にら にんじん	キャベツ きゅうり たけのこ	たまねぎ ねぎ	米 ぎょうざの皮 砂糖 でん粉	ごま油 サラダ油
20 (火)	ごはん ▲牛乳 のり香味ふりかけ いわしのおかか煮 れんこんのごまドレ和え すいとん汁	825 29.5 26.0	いわし かつお節 とり肉 油あげ	牛乳 のり	にんじん	れんこん だいこん はくさい	きゅうり 枝豆 ねぎ	米 すいとん 砂糖	焙煎ごまドレ ノンエッグマヨ サラダ油 ごま
21 (水)	▲黒糖食パン ▲牛乳 ▲●ハムチーズピカタ 手作りポテトサラダ マカロニスープ	855 30.5 32.4	ハム たまご ツナ ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん	きゅうり たまねぎ セロリー マッシュルーム	コーン キャベツ	パン 黒糖 じゃがいも マカロニ	ノンエッグマヨ サラダ油
22 (木)	『食品ロスについて考えよう！ 目指せ！食べ残しゼロ！⑥』 ごはん ▲牛乳 ヤンニョムチキン げんきサラダ わかめスープ フルーツ杏仁	838 29.6 26.6	とり肉 ハム かつお節 とうふ なると	牛乳 昆布 わかめ	トマト にんじん	キャベツ たまねぎ たけのこ	きゅうり コーン ねぎ	米 でん粉 砂糖 フルーツ杏仁	サラダ油 ごま油 ごま
23 (金)	【十三夜献立🍁】 ▲コッペパン ▲牛乳 ▲キャラメルパテ 焼き栗クロック ▲野菜いっぱいサラダ ポークビーンズ	858 29.7 28.7	豚肉 白いんげん豆	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん トマト	キャベツ たまねぎ	きゅうり セロリー	パン キャラル じゃがいも さつまいも くり パン粉	サラダ油 かんきつドレ
26 (月)	ごはん ▲牛乳 益子町産大豆の納豆 ●厚焼きたまご にらのツナ和え 豚汁	833 37.4 24.3	たまご ツナ 味噌 豚肉 納豆 とうふ	牛乳	にら にんじん	もやし だいこん こんにゃく	たまねぎ ごぼう ねぎ	米 砂糖 じゃがいも	ノンエッグマヨ サラダ油
27 (火)	ごはん ▲牛乳 ぶりのみそ漬けフライ ひじきのいため煮 せんべい汁	798 30.5 24.5	ぶり ちくわ とり肉 油あげ	牛乳 ひじき	にんじん	こんにゃく 枝豆 だいこん ごぼう ねぎ	たまねぎ しめじ	米 パン粉 砂糖 せんべい	サラダ油
28 (水)	▲食パン ▲牛乳 りんごジャム ▲いかのパン粉焼き イタリアンサラダ ▲秋の香りシチュー	812 42.6 22.9	いか ハム とり肉	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	赤パプリカ 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 しめじ	パン パン粉 さつまいも くり ジャム	イタリアンドレ マーガリン 生クリーム
29 (木)	【ハロウィン献立🍁】 野菜かきあげ丼 ▲牛乳 かぼちゃプリン (玄米ごはん・野菜かきあげ・天丼のタレ) ごまドレサラダ じゃがいもとわかめのみそ汁	848 21.8 26.2	ささみ とうふ かまぼこ 味噌	牛乳 わかめ	にんじん 春菊	たまねぎ キャベツ コーン	ごぼう きゅうり ねぎ	米 玄米 小麦粉 じゃがいも プリン	焙煎ごまドレ

* 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・さつまいも・じゃがいも
・ねぎ・にら・キャベツ