



# 10月分給食献立予定表

R2.9.25発行 中学校  
那珂川町学校給食センター

日付	献立名	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g) 塩分(g)	お も な 材 料					
			おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる	
			1群 魚、肉、卵 豆、豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚、海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物、きのこ	5群 米、パン、めん いも 砂糖	6群 油、バター マヨネーズ
1 木	パインパン 牛乳 うさぎ型ハンバーグ・ケチャップ グリーンサラダ 秋味シチュー お月見ゼリー	833 31.3 31.1 3.0	ハンバーグ 鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ かぼちゃ ブルーベリー 枝豆 白いんげん豆	キャベツ きゅうり 玉ねぎ しめじ パイン	パン ルウ じゃがいも ゼリー	ドレッシング マーガリン
2 金	ごはん 牛乳 餃子の甘酢あんかけ③ ツナと野菜のサラダ 道産子汁	822 25.4 23.9 3.1	餃子 まぐろツナ 味噌	牛乳	にら ブロッコリー にんじん	キャベツ もやし コーン ねぎ ニンニク	米 でん粉 砂糖 じゃがいも	サラダ油 バター
5 月	ごはん 牛乳 いわしごま味噌煮 ひじきと大豆の煮物 いも煮汁	765 29.9 20.3 2.9	大豆 鶏肉 さつまいも 豚肉 味噌	牛乳 いわし ひじき	にんじん	しめじ ごぼう 白菜 こんにゃく	米 砂糖 里芋	ごま サラダ油
6 火	【小川中学校1年生作成献立】 塩ラーメン(中華麺・塩ラーメンスープ) 牛乳 鶏唐揚げ③ イタリアンサラダ ラ・フランスゼリー	816 32.4 34.8 4.6	鶏肉 ソフトサラミ 豚肉 なると	牛乳 チーズ	にんじん にら 玉ねぎ もやし メンマ	キャベツ きゅうり コーン ラ・フランス	中華麺 ゼリー	サラダ油 ドレッシング
7 水	麦ごはん 牛乳 納豆 中華くらげサラダ 豚肉と大根の煮物	791 28.5 23.9 2.6	納豆 くらげ 豚肉 うずら卵	牛乳	にんじん	きゅうり 大根 生姜 こんにゃく	米 大麦 砂糖 春雨	ごま油 サラダ油
8 木	食パン②・フルーツクリーム 牛乳 スペイン風オムレツ ポークビーンズ	820 29.2 31.2 2.6	オムレツ ベーコン 豚肉 大豆	牛乳 生クリーム	にんじん トマト ほうれん草	玉ねぎ 白いんげん豆 パイン 桃 みかん	パン じゃがいも 砂糖	サラダ油
9 金	セルフ天丼(ごはん・いか天ぷら・天丼のたれ) 牛乳 三色ごま和え すいとん汁	769 25.1 18.6 2.6	いか 鶏肉 味噌	牛乳	ほうれん草 にんじん	もやし 大根 白菜 しいたけ こんにゃく	米 砂糖 すいとん	ごま サラダ油
12 月	ごはん 牛乳 野菜いろいろ肉団子② 茎わかめの和え物 じゃがいもそぼろ煮	836 29.9 21.0 2.9	肉団子 豚肉 さつまいも	牛乳 茎わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり 玉ねぎ 生姜 枝豆 くわい	米 じゃがいも 砂糖	サラダ油
13 火	セルフコロケパン(パンズパン・ポークコロケ・ ソース) 牛乳 コールスローサラダ ミネストローネ スープ 大笹牧場ヨーグルト	778 27.2 28.2 3.2	豚肉 ハム ベーコン	牛乳 ヨーグルト	トマト にんじん	キャベツ きゅうり 大根 玉ねぎ セロリ ニンニク	パン じゃがいも マカロニ 砂糖	サラダ油 ドレッシング
14 水	セルフきのこごはん(麦ごはん・きのこごはんの具) 牛乳 さんまの開き塩焼き 高野豆腐の豆乳汁	806 31.1 26.5 2.5	さんま 鶏肉 油揚げ 高野豆腐 豆乳 味噌	牛乳	にんじん 小松菜	かんぴょう 椎茸 舞茸 たもぎ茸 ごぼう 大根 ねぎ	米 大麦 砂糖	サラダ油
15 木	コッペパン とちおとめジャム 牛乳 鶏肉香味焼き ビーンズサラダ かぼちゃのシチュー	761 33.9 28.9 2.9	鶏肉 大豆 まぐろツナ ベーコン	牛乳	にんじん かぼちゃ ほうれん草	キャベツ きゅうり 玉ねぎ 白いんげん豆	パン ルウ	ドレッシング マーガリン
16 金	【地産地消元気アップ牛肉給食推進事業】 ごはん 牛乳 すき焼き風煮 ごぼうサラダ ミニレアチーズ(いちご)	809 27.6 27.1 2.1	牛肉 焼き豆腐	牛乳 レアチーズ	にんじん 春菊	ごぼう コーン きゅうり ねぎ 白菜 しらたき	米 焼きふ 砂糖	ごま ドレッシング サラダ油
19 月	ごはん 牛乳 きびなごフライ③ 豚キムチ炒め ワンタンスープ	772 28.9 23.7 2.2	豚肉 なると	牛乳 きびなご	にら にんじん ほうれん草	生姜 ニンニク 白菜 ねぎ キャベツ もやし	米 砂糖 ワンタン皮	サラダ油 ごま油 ごま
20 火	ミルクパン 牛乳 ほうれん草オムレツ 花野菜サラダ ナポリタン	792 26.3 25.9 2.9	ベーコン ウィンナー オムレツ	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん ピーマン トマト	カリフラワー コーン 玉ねぎ ほうれん草	パン じゃがいも スパゲティ	ドレッシング サラダ油
21 水	麦ごはん 牛乳 和風ソースハンバーグ にらともやしの和え物 じゃがいもの味噌汁	831 30.1 23.7 2.9	ハンバーグ 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳 わかめ	にら にんじん 小松菜	玉ねぎ りんご もやし ニンニク	ごはん 大麦 砂糖 でん粉 じゃがいも	マーガリン
22 木	セルフツナパン(食パン②・ツナマヨ) 牛乳 ブラウンシチュー 黄桃缶	803 29.4 32.7 3.7	まぐろツナ 鶏肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	きゅうり コーン 生姜 ニンニク 玉ねぎ 黄桃	パン じゃがいも ルウ	マヨネーズ サラダ油
23 金	ごはん 牛乳 ほっけ一夜干し ほうれん草のおひたし 野菜の含め煮	798 37.2 21.8 3.3	ほっけ 鶏肉 生揚げ	牛乳	ほうれん草 にんじん	もやし 大根 ごぼう	米 里芋 砂糖	ごま サラダ油
26 月	ごはん 牛乳 ポークカレー かんぴょうサラダ お米のパバロア(みかん)	871 24.0 26.9 2.6	豚肉 豆乳	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん 玉ねぎ りんご みかん	かんぴょう キャベツ 枝豆 コーン ニンニク 生姜	米 じゃがいも ルウ	ごま ドレッシング サラダ油
27 火	はちみつパン 牛乳 はんぺんチーズフライ パンパンジーサラダ 焼きそば	792 31.2 27.5 3.8	はんぺん 鶏肉 豚肉 なると	牛乳 チーズ 青のり	にんじん	もやし きゅうり キャベツ	パン 焼きそば麺	サラダ油 ごま ドレッシング
28 水	セルフ三色丼(麦ごはん・三色そぼろ) 牛乳 根菜ごま汁 みかんゼリー和え	849 32.7 24.1 2.7	豚肉 鶏肉 卵 油揚げ 味噌	牛乳	にんじん	生姜 枝豆 みかん 大根 甘夏柑 ごぼう ねぎ	米 大麦 里芋 砂糖 ゼリー	ごま サラダ油
29 木	黒パン 牛乳 チキンチーズ焼き マカロニサラダ 野菜スープ	772 31.8 30.4 3.4	鶏肉 ハム ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ほうれん草	キャベツ きゅうり 玉ねぎ	パン マカロニ じゃがいも	マヨネーズ サラダ油
30 金	ごはん 牛乳 肉しゅうまい② もやしのナムル マーボー豆腐	773 32.4 23.4 2.3	肉しゅうまい 豆腐 豚肉	牛乳	小松菜 にんじん にら	もやし ねぎ ニンニク 生姜	米 でん粉	ごま ごま油 サラダ油

★中学生の1食分 学校給食摂取基準量 エネルギー830kcal たんぱく質27.0~41.5g 脂質18.4~27.6g 塩分2.5g

★10月の平均栄養量 エネルギー803kcal たんぱく質29.8g 脂質26.2g 塩分3.0g

※材料の都合により献立の一部を変更することがあります。

※今月の那珂川町産農産物・・・米、きゅうり、にら、ねぎ、椎茸

