



10月 給食献立予定表

R7.9.25発行 中学校
那珂川町学校給食センター

日	曜日	献立名	主 な 食 品 （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。）						エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g) ※牛乳栄養価含む	
			体をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質		
		※材料等の都合により、献立を変更する場合があります。	魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 くだもの	米・パン・麺 いも・砂糖	油脂		
毎日		牛乳		牛乳						
1	水	【那珂川町合併20周年お祝い献立】 お赤飯・こま塩 味噌かつ						米 あずき 小麦粉 パン粉 砂糖	こま 油 ごま油	875 36.3 28.0 3.9
		のり酢和え ゆば入り味噌汁 お祝いいちごゼリー	豚肉 まぐろツナ ゆば 豆腐 豆乳			ニンニク			こま	
			のり わかめ	ほうれん草 にんじん	しいたけ しめじ ねぎ いちご					
						水あめ 砂糖				
2	木	キャラメルパン アンサンブルエッグ	卵 ベーコン	脱脂粉乳 チーズ 牛乳		玉ねぎ	小麦粉 さとう じゃがいも 砂糖 片栗粉	ショートニング 油	810 32.0 27.2 3.6	
		ミートソースペンネ 千切り野菜スープ	豚肉 ベーコン		トマト にんじん	玉ねぎ ニンニク キャベツ 玉ねぎ 大根	マカロニ ルウ	油 マーガリン		
3	金	ごはん にらまんじゅう② たくあんの和え物 麻婆豆腐	豚肉 豆腐 豚肉		にら にんじん にら	キャベツ ねぎ ニンニク 生姜 大根 キャベツ きゅうり ねぎ にんにく 生姜	米 小麦粉 砂糖 片栗粉 片栗粉	ごま油 油 ごま 油 ごま油	802 34.1 23.5 3.0	
6	月	【十五夜献立】 ごはん うさぎ型ハンバーグおろしソースかけ れんこんサラダ いも煮汁 十五夜デザート	鶏肉 豚肉 ハム 豚肉		トマト にんじん にんじん	玉ねぎ ニンニク 生姜 大根 れんこん キャベツ コーン 枝豆 しめじ ごぼう 白菜 こんにゃく みかん レモン	米 砂糖 片栗粉 さといも 砂糖 砂糖 水あめ	油 ドレッシング ごま 油	823 29.4 25.2 2.2	
7	火	フィッシュバーガー 丸パン 白身魚フライ タルタルソース ハムのサラダ 秋味シチュー	たら 大豆粉 大豆粉 ハム 鶏肉 ベーコン	脱脂粉乳		玉ねぎ レモン キャベツ きゅうり 玉ねぎ しめじ 枝豆	小麦粉 砂糖 パン粉 片栗粉 砂糖	ショートニング 油 油 ドレッシング マーガリン	823 33.0 28.5 3.6	
8	水	【小川中学校1年2組作成献立】 わかめごはん 鶏のから揚げ③ もやしのナムル 豆腐の味噌汁 ミルクケーキ（牛乳用）	鶏肉 卵 豆腐 揚げ 豆腐 揚げ	わかめ		生姜 もやし えのき ねぎ	米 小麦粉 片栗粉 砂糖 米粉 砂糖	油 ドレッシング ごま	842 30.4 29.5 3.9	
9	木	コッペパン いちごミックスジャム 野菜のかき揚げ キャベツのツナマスタード和え 煮込みうどん		脱脂粉乳	にんじん 春菊 小松菜 にんじん	いちご りんご 玉ねぎ ごぼう キャベツ ねぎ	小麦粉 砂糖 水あめ 砂糖 小麦粉 うどん	ショートニング 油	837 27.2 35.2 3.4	
10	金	ごはん さばスタミナ焼き じゃがいもそぼろ煮 高野豆腐のいなか汁	さば 鶏肉 高野豆腐 豚肉		にんじん にんじん	ニンニク 生姜 玉ねぎ 枝豆 こんにゃく 玉ねぎ キャベツ 生姜	米 小麦粉 片栗粉 砂糖 てん粉	ごま油 油 油	826 30.4 23.8 2.1	
14	火	はちみつパン マカロニクリーム煮 大豆とブロッコリーのサラダ ラ・フランスゼリー	鶏肉 ベーコン 大豆 まぐろツナ	脱脂粉乳 牛乳	ほうれん草 ブロッコリー	玉ねぎ マッシュルーム 白いんげん豆 きゅうり ラ・フランス	小麦粉 砂糖 はちみつ マカロニ ルウ 水あめ 砂糖	ショートニング マーガリン ノンエッグマヨ	791 30.7 29.0 2.7	
15	水	麦ごはん 餃子の甘酢あんかけ③ ちくわのサラダ もずくのかき玉汁	鶏肉 豚肉 ちくわ 豆腐 卵		にら ちりめんじゃこ もずく	キャベツ 玉ねぎ 生姜 キャベツ きゅうり しいたけ	米 大麦 小麦粉 片栗粉 砂糖 小麦粉	油 ドレッシング ごま	765 24.5 22.4 3.3	
16	木	ハンバーガー ミルク丸パン バーガーパーティ（デミソース） コールスローサラダ ラビオリスープ	豚肉 鶏肉 鶏肉 ベーコン 豚肉	脱脂粉乳	トマト にんじん にんじん ほうれん草	玉ねぎ ニンニク 生姜 キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ	小麦粉 砂糖 片栗粉 砂糖 砂糖 小麦粉 パン粉 片栗粉	ショートニング 油 ノンエッグマヨ マーガリン 油	773 34.4 26.8 3.8	
17	金	ごはん 信田煮 五目きんぴら 巻狩汁	油揚げ たら 卵 豚肉 さつまあげ 鶏肉	ひじき	にんじん ほうれん草 にんじん にんじん	キャベツ ごぼう しらたき 大根 しめじ ねぎ 生姜 こんにゃく	米 砂糖 小麦粉 春雨 砂糖 さといも	油 油 油	735 27.2 19.8 3.2	
20	月	ごはん ポークカレー ハムチーズピカタ 豆乳プリンフルーツ和え	豚肉 卵 ハム 豆乳		にんじん	玉ねぎ ニンニク 生姜 りんご みかん バイン もも	米 じゃがいも ルウ 砂糖 片栗粉 砂糖	油 油	904 26.9 29.1 2.8	
21	火	黒糖パン 肉団子トマトソース② こんにゃくサラダ 焼きそば	鶏肉 ハム 豚肉 なた	脱脂粉乳 わかめ あおさ	トマト にんじん にんじん	玉ねぎ きゅうり こんにゃく キャベツ	小麦粉 砂糖 黒糖 パン粉 砂糖 片栗粉 焼きそば麺	ショートニング 油 ドレッシング 油	817 33.7 22.8 4.3	
22	水	麦ごはん いわしのおかか煮 きのこ入りおひたし 豚肉と大根の煮物	いわし （かつお節） 豚肉 うすら卵		ほうれん草 にんじん	ひらたけ なめこ えのきたけ 大根 こんにゃく 生姜	米 大麦 砂糖 片栗粉 砂糖 砂糖	油 ごま 油	763 29.9 23.7 2.5	
23	木	食パン みかんジャム チキンチーズ焼き ジャーマンポテト 粒コーンスープ		脱脂粉乳		みかん	小麦粉 砂糖 水あめ 砂糖 パン粉 砂糖 片栗粉 じゃがいも ルウ	ショートニング 油 油 マーガリン	829 33.9 27.0 3.7	
		鶏肉 ベーコン	チーズ	ピーマン パセリ パセリ チンゲンサイ	玉ねぎ コーン 玉ねぎ 白いんげん豆					
24	金	ごはん 厚焼き卵 コールラビの塩昆布和え すき焼き風煮	卵 （かつお節） 豚肉 焼き豆腐	昆布	にんじん にんじん	コールラビ 大根 きゅうり 白菜 ねぎ しらたき	米 大麦 砂糖 片栗粉 焼きそば 砂糖	油 油	800 29.3 28.0 2.3	
27	月	ごはん 豆腐ナゲット③ ホイコーロー ワンタンスープ	豆腐 魚すり身 豆乳 豚肉 豚肉 大豆粉			玉ねぎ キャベツ ニンニク 生姜 ねぎ キャベツ 玉ねぎ 生姜	米 砂糖 小麦粉 片栗粉 小麦粉 片栗粉	油 油 油	799 26.8 26.5 2.8	
28	火	【小川小学校リクエスト献立】 ココア揚げパン 春雨サラダ ウインナーたっぷりポトフ アセロラゼリー	ハム 豚肉 ウインナー	脱脂粉乳	にんじん にんじん ブロッコリー	きゅうり 玉ねぎ アセロラ りんご	小麦粉 砂糖 砂糖 じゃがいも 砂糖 片栗粉	ココア 油 ごま油 油	761 25.0 26.1 3.3	
29	水	麦ごはん にしん照り焼き かんぴょうサラダ 豚汁	にしん ハム 豚肉		にんじん	かんぴょう キャベツ 枝豆 コーン ごぼう 大根 白菜 椎茸 ねぎ こんにゃく	米 大麦 砂糖 水あめ 片栗粉 じゃがいも	油 ドレッシング ごま 油	791 29.7 25.7 2.1	
30	木	アップルパン はんぺんチーズフライ 大根とハムのマリネサラダ スパゲティナポリタン	はんぺん 卵 ソフトサラミ ウインナー	脱脂粉乳 チーズ	にんじん トマト ピーマン	りんご 大根 きゅうり 玉ねぎ	小麦粉 砂糖 パン粉 砂糖 水あめ 片栗粉 スパゲティ	ショートニング 油 ドレッシング 油	859 27.6 31.2 3.0	
31	金	ごはん えびしゅうまい③ 豚キムチ トックスープ	えび たら 豚肉 豆腐		にら にんじん にんじん 小松菜	玉ねぎ 白菜 ニンニク 生姜 たけのこ ねぎ	米 パン粉 片栗粉 小麦粉 砂糖 水あめ 砂糖	油 油	778 29.5 22.5 2.6	

★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809kcal たんぱく質30.1g 脂質26.4g 塩分3.1g
※今月の那珂川町産農産物・・・米、きゅうり、にら、ねぎ、椎茸、豚肉（一部）

※ 食べ物は、食べやすい大きさにして、よくかんで食べましょう。