



10月 給食献立予定表

R8.9.24発行 中学校
那珂川町学校給食センター

日曜日	曜日	献立名 ※材料等の都合により、献立を変更する場合があります。	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 魚・肉・卵・ 豆・豆製品	無機質 牛乳・乳製品 小魚・海藻	カロテン 緑黄色野菜	ビタミンC その他の野菜 くだもの	炭水化物 米・パン・麺 いも・砂糖	脂質 油脂		
毎日		牛乳		牛乳						
1	木	スラッピージョー		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	793 31.1 24.3 3.6	
		ミートソース	豚肉		にんじん	玉ねぎ	パン粉 砂糖	マーガリン		
		粒コーンスープ	ベーコン		チンゲンサイ	コーン 玉ねぎ 白いんげん豆	ルウ	マーガリン		
		フルーツゼリー和え				みかん もも パイン	砂糖			
2	金	ごはん							790 29.4 26.8 2.6	
		さば味噌煮	さば				砂糖 米粉			
		五目きんぴら	豚肉		にんじん 小松菜	ごぼう しらたき	砂糖	ごま 油		
		高野豆腐のいなか汁	高野豆腐 油揚げ	にんじん	玉ねぎ キャベツ 生姜		油			
5	月	ごはん					米		856 27.1 28.6 3.7	
		ハムチーズピカタ	卵 ハム	チーズ			砂糖 片栗粉	油		
		海藻サラダ		わかめ とさかのり 昆布		きゅうり キャベツ こんにゃく				
		ボークカレー	豚肉		にんじん	玉ねぎ ニンニク 生姜 りんご	じゃがいも ルウ	油		
6	火	フィッシュバーガー ミルク丸パン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	775 32.7 26.5 3.2	
		白身魚フライ・中濃ソース	たら				パン粉 片栗粉	油		
		花野菜とマカロニのサラダ			ブロッコリー	カリフラワー コーン	マカロニ	ドレッシング ごま		
		ミートボールスープ	ベーコン 豚肉 鶏肉		にんじん	キャベツ 玉ねぎ 生姜 ニンニク	片栗粉 砂糖	マーガリン 油		
7	水	麦ごはん					米 大麦		788 30.5 21.6 2.6	
		肉しゅうまい③	豚肉			玉ねぎ 生姜	パン粉 片栗粉 砂糖 小麦粉			
		豚キムチ	豚肉		にら にんじん	白菜 キャベツ 生姜 玉ねぎ りんご ニンニク	砂糖	ごま		
		すいとん汁	油揚げ		にんじん	大根 ごぼう 椎茸	すいとん	油		
8	木	食パン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	836 34.5 28.4 3.0	
		ミックスジャム				いちご りんご	水あめ 砂糖			
		ハニーマスタードチキン	鶏肉			レモン	はちみつ	油		
		シーザーサラダ	ハム	チーズ	ブロッコリー	キャベツ きゅうり		ドレッシング		
9	金	スパゲティナポリタン	ウインナー		にんじん トマト ピーマン	玉ねぎ	スパゲティ	油	780 30.6 24.5 3.0	
		五目ごはん	ごはん				米			
		五目ごはんの具	鶏肉 油揚げ		にんじん	かんぴょう 椎茸 ごぼう	砂糖	油		
		きんぴら入りつくね	鶏肉 豆腐		にんじん	ごぼう 玉ねぎ 生姜	砂糖 片栗粉	油 ごま		
13	火	にら玉汁	卵 豆腐		にら	ねぎ	片栗粉		800 29.0 25.7 2.7	
		黒糖パン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖 黒糖	ショートニング		
		マカロニクリーム煮	鶏肉 ベーコン	牛乳	ほうれん草	玉ねぎ マッシュルーム 白いんげん豆	マカロニ ルウ	マーガリン		
		グリーンサラダ			パセリ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ		ドレッシング		
14	水	アセロラゼリー				アセロラ	砂糖		804 30.7 26.1 2.0	
		麦ごはん					米 大麦			
		ぶり味噌漬けフライ	ぶり				砂糖 パン粉 小麦粉	油		
		生揚げのピリ辛炒め	豚肉 生揚げ		にんじん ピーマン	キャベツ ニンニク 生姜	砂糖	ごま油		
15	木	春雨スープ	ささみ		にんじん 小松菜	だけのこ 生姜	春雨	ごま油	777 28.8 26.7 4.0	
		キャラメルパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング		
		アンサンブルエッグ	卵 ベーコン	チーズ 牛乳		玉ねぎ	じゃがいも 砂糖	油		
		ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう きゅうり コーン		ドレッシング ごま		
16	金	ちゃんぽん風うどん	豚肉 なんと さつま揚げ		にんじん	キャベツ 玉ねぎ きくらげ 生姜	うどん	油	935 31.4 34.1 2.6	
		【小川中1年生作成献立】								
		ごはん					米			
		鶏のから揚げ③	鶏肉 卵			生姜	砂糖 片栗粉 小麦粉	油		
19	月	ほうれん草のごま和え			ほうれん草 にんじん	もやし	砂糖	ごま	795 23.7 28.4 2.9	
		豚汁	豚肉		にんじん	大根 ごぼう ねぎ こんにゃく		油		
		レモンタルト	卵	牛乳		レモン	小麦粉 水あめ 砂糖	油 マーガリン		
		ごはん					米			
20	火	野菜かき揚げ			にんじん 春菊	玉ねぎ ごぼう	小麦粉	油	864 34.7 26.8 4.0	
		天丼のたれ					砂糖			
		小松菜とじゃこのサラダ		ちりめんじゃこ	小松菜	もやし きゅうり	砂糖	ごま ごま油		
		鶏肉と卵のスープ	鶏肉 卵 豆腐			えのき ねぎ 生姜	片栗粉			
21	水	はちみつパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖 はちみつ	ショートニング	794 30.9 27.6 2.7	
		チキンナゲット③	鶏肉			おから	パン粉 片栗粉 砂糖	油		
		ブロッコリーとツナの和え物	まぐろツナ		ブロッコリー	きゅうり コーン	小麦粉	ごま油		
		焼きそば	豚肉 なんと	あおさ	にんじん	キャベツ	砂糖	焼きそば麺		
22	木	麦ごはん					米 大麦		793 25.4 31.7 3.5	
		さんま塩焼き	さんま							
		切干大根の煮物	豚肉 油揚げ	昆布	にんじん 小松菜	切干大根	砂糖	油		
		なめこの味噌汁	豆腐	わかめ		なめこ ねぎ				
23	金	アップルパン		脱脂粉乳		りんご	小麦粉 砂糖	ショートニング	793 25.4 31.7 3.5	
		ほうれん草オムレツ	卵		ほうれん草		片栗粉	油		
		コールラビのマリネ	ソフトサラミ			コールラビ きゅうり		ドレッシング		
		野菜のチャウダー	ベーコン 豆乳		にんじん	大根 玉ねぎ コーン	じゃがいも ルウ	マーガリン		
24	土	【十三夜献立】							810 26.0 30.1 3.5	
		ごはん					米			
		鮭ばっば	鮭				砂糖	ごま 油		
		焼き栗コロッケ					じゃがいも さつまいも 栗 砂糖 パン粉 小麦粉	油		
25	月	ピーンズサラダ	ハム 大豆	チーズ		キャベツ きゅうり 枝豆 白いんげん豆		ドレッシング ごま	765 30.2 19.6 3.0	
		豆乳ごま汁	生揚げ 豆乳		にんじん	大根 椎茸 ねぎ		ごま		
		ごはん					米			
		厚焼き卵	卵				砂糖 片栗粉	油		
26	火	ピリ辛肉じゃが	豚肉 さつま揚げ		にんじん	玉ねぎ こんにゃく 枝豆	じゃがいも 砂糖	油	810 26.0 30.1 3.5	
		豆腐とわかめの味噌汁	豆腐 油揚げ	わかめ		ねぎ				
		コッペパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング		
		チョコクリーム					砂糖 練乳	カカオ		
27	水	はんぺんチーズフライ	はんぺん	チーズ			パン粉 水あめ 片栗粉	油	809 32.0 23.9 2.7	
		マカロニサラダ	ハム		にんじん	キャベツ きゅうり	マカロニ	ノンエッグマヨ		
		ニョッキのトマトスープ	ベーコン		にんじん トマト ブロッコリー	玉ねぎ ニンニク	ニョッキ 砂糖	油		
		麦ごはん					米 大麦			
28	木	豚肉生姜炒め	豚肉			玉ねぎ 生姜	砂糖 片栗粉	油	877 30.9 33.2 3.6	
		キャベツのツナマスタード和え	まぐろツナ		小松菜	キャベツ				
		のっぺい汁	豆腐 油揚げ		にんじん	大根 こんにゃく	さといも 片栗粉			
		ラ・フランスゼリー				ラ・フランス	水あめ 砂糖			
29	金	食パン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	813 35.3 24.8 2.8	
		フルーツクリーム		牛乳		みかん もも パイン	砂糖 クリーム	油		
		照焼肉団子②	鶏肉 豚肉 大豆		にんじん	玉ねぎ にんにく 生姜	片栗粉 砂糖	油		
		きのこのブラウンシチュー	豚肉 ベーコン		にんじん ブロッコリー	玉ねぎ 椎茸 舞茸 しめじ	じゃがいも ルウ	マーガリン		
30	土	ごはん					米		813 35.3 24.8 2.8	
		にらまんじゅう②	豚肉		にら	キャベツ ねぎ ニンニク 生姜	小麦粉 砂糖	ごま油		
		チョレギ風サラダ		わかめ のり		キャベツ きゅうり		ごま ドレッシング		
		麻婆豆腐	豆腐 豚肉		にんじん にら	ねぎ ニンニク 生姜	片栗粉	油 ごま油		

★中学生の1食分 学校給食摂取基準量 エネルギー830kcal
★10月の平均栄養量 エネルギー812kcal
※今月の那珂川町産農産物・・・米、きゅうり、コールラビ、にら、ねぎ、きくらげ、椎茸、豚肉（一部）

たんぱく質27.0～41.5g
たんぱく質29.9g
脂質18.4～27.6g
脂質27.0g
塩分2.5g
塩分3.0g

※食べ物、食べやすい大きさにして、よくかんで食べましょう。