

10月献立予定表

日	曜日	卵乳 アレルギー	献立名			エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	お も な 材 料					
			「★」の料理には卵アレルギーの代替食の提供があります。 「●」の乳が含まれるデザートには代替食の提供があります。				体の組織を 作る		体の調子を ととのえる		エネルギー になる	
							1群	2群	3群	4群	5群	6群
3	(月)	★			いちご一会とちぎ国体開催記念給食 ★厚焼卵 豚肉のしょうが炒め みそ汁 国体記念のり	847 kcal 34.6 g 22.9 g 2.3 g	厚焼卵 ぶた肉 油揚げ みそ	牛乳 のり	にら にんじん ピーマン しょうが かんぴょう	にんにく たまねぎ キャベツ かんばん	ごはん むぎ じゃがいも	油 ごま
4	(火)	●			スポーツ応援給食 さばのみそ煮 小松菜の煮びたし 肉じゃが ●ヨーグルト	938 kcal 36.7 g 23.5 g 2.3 g	さば ぶた肉 油あげ	牛乳 チーズ	こまつな にんじん	たまねぎ グリーンピース しめじ	ごはん じゃがいも さとう	油
5	(水)				スポーツ応援給食（フェンシング） 鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリーのサラダ かぼちゃのポタージュ クルトン	780 kcal 34 g 27.4 g 3.5 g	とり肉 ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん かぼちゃ	コーン	パン かたくり粉 クルトン マーマレード	油 ドレッシング
6	(木)				スポーツ応援給食 ぎょうざ（3）ごまあえ 生揚げのマーボ炒め オレンジ	890 kcal 30.2 g 27.8 g 2.4 g	生揚げ ぶた肉 みそ	牛乳 ひじき	ほうれんそう にんじん ピーマン たまねぎ しいたけ だしのこ オレンジ	キャベツ かんばん さとう かたくり粉	ごはん さとう かたくり粉	油 ごま
7	(金)				スポーツ応援給食＆目の愛護デー給食 さけとチーズのソフトカツ ゆかりあえ けんちん汁	821 kcal 26.6 g 23.1 g 2.6 g	さけ とうふ	牛乳 チーズ	キャベツ こまつな にんじん ゆかり	ねぎ ごぼう だいこん	ごはん さといも	油 ごま
13	(木)				マナーの日 アスパラのサラダ ポークカレー 冷凍みかん	859 kcal 28.1 g 21 g 2.2 g	ぶた肉	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	アスパラ ブロッコリー にんじん	コーン きゅうり たまねぎ にんにく	ごはん じゃがいも	油 ドレッシング
14	(金)				メンチカツ ソース ポイルキャベツ のっぺい汁	837 kcal 27.8 g 23.9 g 2.3 g	ミンチカツ とり肉 油あげ	牛乳	にんじん	ねぎ キャベツ だいこん	ごはん さといも かたくり粉	油
17	(月)				牛肉と春雨の炒め物 和風サラダ イナムドッチ（沖縄風みそ汁）	811 kcal 26.6 g 21.4 g 3.3 g	牛肉 ぶた肉 かまぼこ 油揚げ みそ	牛乳	こまつな にんじん コーン ねぎ だしのこ	しょうが キャベツ しいたけ たまねぎ だいこん	ごはん むぎ さとう	油 ドレッシング
18	(火)	★			しょうゆラーメン（★中華麺） しょうゆラーメン（汁） 切り干し大根のナムル ブルーベリークレープ	892 kcal 29.7 g 20.7 g 3.1 g	ぶた肉 なると	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	だいこん もやし ねぎ キャベツ	ごはん 中華麺 さとう クレープ	ごま油 ごま油
19	(水)				食育の日 ハンバーグデミグラスソース イタリアンサラダ ポテトスープ	756 kcal 32.2 g 30.6 g 3.3 g	ハンバーグ ベーコン	牛乳 生クリーム	ブロッコリー にんじん パセリ	マッシュルーム たまねぎ コーン きゅうり	パン じゃがいも さとう	バター ドレッシング
20	(木)				リクエスト給食（本郷小） とり肉の唐揚げ 春雨サラダ ワタンスープ アセロラゼリー	870 kcal 28.5 g 21.3 g 4.7 g	ぶた肉 とり肉	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	もやし キャベツ しいたけ たまねぎ しょうが	ごはん かたくり粉 さとう ワタタン	油 ごま油
21	(金)				あじの南蛮焼き おひたし とり肉と大根のみそ煮	769 kcal 36.5 g 17.1 g 2.7 g	あじ とり肉 さつま揚げ みそ	牛乳	にんじん こまつな ごぼう しいたけ	だいこん もやし グリーンピース	ごはん さとう	ごま油
24	(月)				きびなごフライ（3） 豆あえ 揚げボールと野菜のうま煮	801 kcal 27.5 g 15.7 g 2.9 g	揚げボール 白いんげん豆 みそ	牛乳 きびなご	ほうれんそう にんじん さやいんげん	しいたけ だしのこ	ごはん むぎ じゃがいも さとう	ごま油
25	(火)				豚肉の甘みそ炒め コーンスープ カレーパリッシュ	785 kcal 33.3 g 17.4 g 2.2 g	ぶた肉 ハム みそ	牛乳 小魚	ほうれんそう	たまねぎ にんにく コーン キャベツ	ごはん さとう かたくり粉	ごま油
26	(水)				ちょっぴり早いハロウィン給食 マカロニサラダ ハンガリアシチュー パンプキンパバロア いちごジャム	730 kcal 27.5 g 20.8 g 3.4 g	ミートボール ベーコン	牛乳	にんじん ピーマン	きゅうり たまねぎ グリーンピース	パン ジャム じゃがいも パバロア マカロニ	油 ドレッシング
27	(木)				かみかみ給食 いわしの生姜煮 こんにゃくきんぴら 根菜のみそ汁	773 kcal 31.7 g 18.1 g 2.8 g	いわし ぶた肉 油あげ みそ ちくわ	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	ごぼう だいこん しいたけ	ごはん さとう じゃがいも	油 ごま
28	(金)	★			世界味めぐり給食（タイ） ★目玉焼き風オムレツ セルフガパオライス キャベツのスープ	806 kcal 30.9 g 24.8 g 3.3 g	卵 ぶた肉 とり肉 ベーコン	牛乳	ピーマン こまつな にんじん	しめじ キャベツ たまねぎ	ごはん さとう	油
31	(月)				大学いも 磯香あえ 豚肉丼	894 kcal 31 g 20.2 g 2.3 g	ぶた肉 みそ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん えのきたけ	もやし たまねぎ ごぼう しいたけ	ごはん 麦 さつまいも さとう	油 ごま

◎ 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：34.2g 脂質：23.0g 塩分：2.5g

※ 献立は都合により変更になる場合があります。

※ それぞれの料理の使われている材料やアレルギーについては献立詳細表を参考にしてください。

