

10月 給食献立表

日光市立小林中学校

日 曜	献立	1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー						
		魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	穀類・いも・砂糖	油脂・種実	(Kcal)	(g)	脂質 (g)	塩分 (g)			
2月	運動会振替休日													
3火	和風ビビンバ丼 牛乳 どさんこ汁	豚肉 油揚げ 味噌	牛乳 わかめ	にんじん	にんにく しょうが ごぼう しいたけ おぎ しらたき コーン もやし	ご飯 砂糖 じゃがいも	サラダ油 ごま バター	791	25.6	22	2.5			
4水	コッペパン 牛乳 トマトオムレツ イタリアンサラダ 和風シチュー	オムレツ ツナ ベーコン 味噌	牛乳 生クリーム	フロッコリー にんじん 赤ピーマン	きゅうり ごぼう たまねぎ 黄ピーマン かんぴょう	コッペパン じゃがいも	ドレッシング サラダ油 ベシヤメルソース	817	29.8	37.3	3.3			
5木	ご飯 牛乳 モロガリークフライ 塩昆布和え すいとん汁	モロガリークフライ 油揚げ なたね 鶏肉	牛乳 塩昆布	にんじん ごまつな	キャベツ きゅうり だいこん おぎ	ご飯 すいとん じゃがいも	サラダ油 ごま油 ごま	803	30.3	19.9	2.0			
6金	ご飯 牛乳 回鍋肉 中華風卵スープ	豚肉 卵 鶏肉 なたね	牛乳 わかめ	にんじん 青ピーマン	たまねぎ キャベツ しょうが にんにく えのきたけ	ご飯 片栗粉	サラダ油	808	31.2	23.3	2.5			
10火	【ご飯献立の日(目の日)】 ご飯 牛乳 きびなごフライ 切り干し大根の煮物 豚汁 フルーベリーゼリー	きびなごフライ 油揚げ 豚肉 豆腐 味噌	牛乳	にんじん	切り干し大根 おぎ 干ししいたけ 白菜 こんにゃく だいこん	ご飯 砂糖 じゃがいも フルーベリーゼリー	サラダ油	856	26.3	21.9	2.4			
11水	コッペパン 牛乳 カレーうどん ツナサラダ	豚肉 なたね ツナ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	たまねぎ おぎ キャベツ きゅうり	コッペパン うどん	ドレッシング カレールウ	584	25	17.8	2.7			
12木	ご飯 牛乳 さわらの塩こうじ焼き おひたし 豚肉と大根の煮物	さわらの塩こうじ焼き かつおぶし 豚肉	牛乳	にんじん ほうれん草	もやし しょうが にんにく だいこん こんにゃく	ご飯 砂糖		792	35.9	26.8	2.3			
13金	ご飯 牛乳 納豆 ほうれん草の磯和え じゃがいもの煮物	納豆 豚肉 油揚げ	牛乳 のり	にんじん ほうれん草 さやえんどう	もやし たまねぎ キャベツ しらたき	ご飯 砂糖 じゃがいも	サラダ油 ごま	822	29.7	18.8	2.0			
16月	コッペパン 牛乳 きのこスパゲティ ほうれん草のサラダ	ベーコン ツナ	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ しいたけ きゅうり しめじ エリンギ コーン しょうが にんにく	コッペパン スパゲティ	バター マヨネーズ サラダ油	688	27.5	31.7	2.9			
17火	コッペパン 牛乳 スラッピージョー チーズポテト 野菜スープ	豚肉 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ キャベツ もやし	コッペパン 砂糖 パン粉 じゃがいも	サラダ油 バター	761	32.3	29.3	2.6			
18水	環境自然学習(給食なし)													
19木	【地産地消費材:里芋】 ご飯 牛乳 鶏のから揚げ韓国風 イカと里芋の煮物 もみ漬け	鶏肉 いか さつまいも	牛乳	にんじん	にんにく だいこん 白菜 きゅうり しょうが	ご飯 片栗粉 砂糖 里芋	サラダ油 ごま油	837	31.1	22.4	2.6			
20金	三色丼 牛乳 豆腐入り中華スープ	鶏肉 卵 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん ほうれん草 千層菜	しょうが もやし	ご飯 砂糖	サラダ油 ごま ごま油	825	33.4	26.3	2.2			
23月	コッペパン 牛乳 和風煮込みハンバーグ ツナとフロッコリーのサラダ 春雨スープ	ハンバーグ ツナ 豚肉	牛乳	にんじん フロッコリー	きゅうり コーン たまねぎ 白菜 干ししいたけ	コッペパン 砂糖 片栗粉 春雨	ドレッシング	773	33.9	30.2	3.5			
24火	ご飯 牛乳 野菜かき揚げ 五目ひじき煮 田舎汁	水煮大豆 油揚げ 豆腐 味噌	牛乳 ひじき	野菜かき揚げ にんじん	ごぼう だいこん 白菜 こんにゃく おぎ しらたき	ご飯 砂糖 里芋	サラダ油	871	23.7	28.4	3.1			
25水	ココア揚げパン 牛乳 さつまいものシチュー じゃこサラダ	鶏肉 油揚げ ちりめんじゃこ	牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり	コッペパン グラニュー糖 さつまいも	サラダ油 バター ベシヤメルソース ドレッシング ごま	794	26.3	31.6	2.7			
26木	ご飯 牛乳 八宝菜 ポークしゃうまい 中華くらげ和え	いか 豚肉 中華くらげ ポークしゃうまい	牛乳	にんじん	白菜 たまねぎ もやし たけのこ 干ししいたけ しょうが きゅうり	ご飯 片栗粉	サラダ油 ドレッシング ごま油 ごま	798	34.8	22	2.5			
27金	【十三夜献立】 ご飯 牛乳 秋野菜のカレー 海藻サラダ ヨーグルト	豚肉 鶏肉 海苔ミックス ヨーグルト	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ なす しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン	ご飯 さつまいも	サラダ油 カレールウ ドレッシング	846	23.8	23	3.0			
30月	【ハロウィーン献立】 コッペパン 牛乳 焼きそば カリコリサラダ パンプキンパフ	豚肉 ハム ちくわ	牛乳 チーズ	にんじん にら	もやし キャベツ だいこん きゅうり	コッペパン 中華麺 パンプキンパフ	サラダ油 ごま油 ドレッシング	1136	39.3	25	4.5			
31火	ご飯 牛乳 さんまのみぞれ煮 五目豆 味噌汁	さんまのみぞれ煮 水煮大豆 豆腐 味噌	牛乳 昆布	にんじん ごまつな	れんこん こんにゃく なめこ おぎ	ご飯 砂糖 里芋 水あめ		779	28.2	21.2	2.4			

※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27.6g

10月の給食目標 成長期に必要な栄養について理解しよう

成長には、食事からバランスよく栄養をとることがとても大切です。

食品に含まれる栄養素は、次の3つに分類されます。

すこやかな成長のためには、3色の栄養素を食事から過不足なく摂る工夫をしましょう！

- ① 体をつくる「タンパク質」(赤)
- ② エネルギーの源になる「脂質」「糖質」(黄)
- ③ 体の調子を整える「ビタミン」「ミネラル」(緑)

