

10月給食献立予定表 献立のねらい 実りの秋を味わう献立		おもな食品						壬生町立南犬飼中学校 ※ 材料・予算の都合で献立が変更になる場合があります。			
		主に体の組織をつくる食品群		主に体の働きを養える食品群		主にエネルギーとなる食品群					
		1群 魚・肉・卵・大豆製品	2群 牛乳・小豆・海草等	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 米・パン・麺・芋	6群 油脂			原材料の一部に含まれるアレルギー物質(コソミは含まず)	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
日曜	献立	五大栄養素						たんぱく質	脂質		
		たんぱく質	無機質 (カルシウム)	ビタミン	無機質	炭水化物	脂質				
2(月)	主食	ココア揚げパン						パン 砂糖	サラダ油 カカオ	小麦 乳 大豆 カカオ	800
	主菜	キャベツとツナのカレーソテー	ツナ			キャベツ とうもろこし			サラダ油	大豆 みかん	27.5
	汁物	ミネストローネスープ	大豆 ベーコン		トマト にんじん	玉ねぎ セロリ	じゃがいも マカロニ		サラダ油	小麦 大豆 豚肉 ゼラチン トマト	28.5
	その他	牛乳		牛乳						乳	2.7
3(火)	主食	ご飯						米			821
	主菜	ほっけの塩焼き	ほっけ								32.6
	副菜	肉じゃが	豚肉 枝豆 砂糖		にんじん	玉ねぎ	じゃがいも	サラダ油		小麦 大豆 豚肉	20.8
	汁物	小松菜の味噌汁	油揚げ 味噌		小松菜	ねぎ				大豆	2.5
	その他	牛乳		牛乳						乳	
4(水)	主食	ご飯						米			753
	主菜	チンジャオロース	豚肉		ピーマン パプリカ	たけのこ しいたけ しょうが にんにく		砂糖 てん粉	サラダ油	小麦 大豆 豚肉 かき ほたて	29
	副菜	もやしとにらの中華和え			にら にんじん	もやし			ごま油	小麦 大豆 ごま	22.5
	汁物	わかめスープ	豆腐	わかめ		ねぎ			ごま ごま油	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン ごま	2.6
	その他	牛乳		牛乳						乳	
5(木)	主食	トマトソースパン	豚肉 ナー		トマト	玉ねぎ にんにく		パンネ	サラダ油	小麦 大豆 豚肉 ゼラチン トマト	778
	副菜	かぼちゃのミニグラタン	豆乳		かぼちゃ	玉ねぎ		米粉 じゃがいも		大豆 かぼちゃ	33.8
	汁物	コーンスープ		牛乳		とうもろこし 玉ねぎ		小麦粉	生クリーム バター	小麦 乳 大豆 豚肉 ゼラチン トマト	35.5
	その他	牛乳		牛乳						乳	3.2
6(金)	主食	ご飯						米			885
	主菜	鶏肉のからあげ	鶏肉			にんにく しょうが		でん粉	サラダ油	小麦 大豆 鶏肉	34.1
	副菜	変わりきんぴら	さつま揚げ		にんじん さやえんどう	ごぼう		砂糖	ごま サラダ油	小麦 大豆 ごま	29.2
	汁物	にらと豆腐の味噌汁	油揚げ 豆腐 味噌	煮干	にら					大豆	2.6
	その他	牛乳		牛乳						乳	
10(火)	主食	ご飯						米			804
	主菜	にしんの照り焼き	ニシン					砂糖		小麦 大豆	28.6
	副菜	切干大根の煮物	油揚げ さつま揚げ		にんじん	大根 しいたけ		砂糖	サラダ油	小麦 大豆	20
	汁物	さつまいもの味噌汁	味噌	煮干	にんじん	白菜 ねぎ	さつまいも			大豆	2.2
	その他	牛乳		牛乳						乳	
11(水)	主食	にらそばと卵の二色丼						米			838
	主菜	キャベツの塩こんぶ和え	鶏肉 卵		にら	しょうが		砂糖	サラダ油	小麦 卵 大豆 かき ほたて	39.2
	副菜	キャベツの塩こんぶ和え		こんぶ	玉生菜	キャベツ				小麦 大豆	23.6
	汁物	のっぺい汁	鶏肉 豆腐 油揚げ		にんじん	ごぼう 大根 ねぎ		里芋 てん粉		小麦 大豆 鶏肉	2
	その他	牛乳		牛乳						乳	
12(木)	主食	はちみつトースト						パン はちみつ	マーガリン	小麦 乳 大豆	777
	主菜	ポークビーンズ	大豆 豚肉		トマト にんじん	玉ねぎ にんにく		じゃがいも 砂糖	サラダ油	小麦 大豆 豚肉 ゼラチン トマト	28.7
	副菜	ブロッコリーとカリフラワーのサラダ			ブロッコリー にんじん	カリフラワー			ドレッシング	トマト	26
	その他	牛乳		牛乳						乳	2.5
13(金)	主食	ご飯						米			803
	主菜	おろぼんちー	豚肉	チーズ		大根 しょうが			サラダ油	小麦 乳 大豆 豚肉 かんきつ	34.5
	副菜	キャベツのからし和え			小松菜 にんじん	キャベツ				小麦 大豆	25
	汁物	なめこと豆腐の味噌汁	豆腐 味噌	煮干		なめこ ねぎ				大豆	2.5
	その他	牛乳		牛乳						乳	
16(月)	主食	焼きそば	豚肉		にんじん	キャベツ		焼きそば麺	サラダ油	小麦 大豆 豚肉 りんご トマト	793
	主菜	はるまき	豚肉		にんじん	しいたけ 玉ねぎ キャベツ		小麦粉 春雨	サラダ油	小麦 大豆 豚肉	27.1
	汁物	中華風野菜スープ	豆腐 ベーコン		チンゲン菜 にんじん	もやし きくらげ たけのこ			サラダ油	小麦 大豆 ごま 鶏肉 豚肉 ゼラチン トマト	36.9
	その他	みかんゼリー				みかん		砂糖		みかん	3.7
	その他	牛乳		牛乳						乳	

10月給食献立予定表 献立のねらい 実りの秋を味わう献立		おもな食品						壬生町立南犬飼中学校 ※材料・予算の都合で献立が変更になる場合があります。		
		主に体の組織をつくる食品群		主に体の働きを養える食品群		主にエネルギーとなる食品群				
		1群 魚・肉・卵 大豆製品	2群 牛乳・小豆・ 大豆等	3群 緑黄色 野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 米・パン・ 麺・芋	6群 油脂			
17(火)	主食	ご飯					米		790	
	主菜	モロと根菜の甘だれ煮	モロ		かぼちゃ	れんこん しょうが	でん粉	サラダ油	小麦 大豆	31
	副菜	にらのおひたし			にら にんじん	もやし			小麦 大豆	19.7
	汁物	大根と小松菜の味噌汁	油揚げ 味噌	煮干	小松菜	大根			大豆	2.5
	その他	牛乳		牛乳					乳	
18(水)	主食	ご飯					米		847	
	主菜	豚肉とキャベツの味噌炒め	豚肉 味噌		ピーマン にんじん	ねぎ キャベツ にんにく しょうが	砂糖	サラダ油	小麦 大豆 豚肉 かき ぼたて	32.1
	副菜	しゅうまい(2個)	豚肉			玉ねぎ しょうが	小麦粉 パン粉	サラダ油	小麦 豚肉	24.2
	汁物	とうもろこしと卵のスープ	卵		チンゲン菜	とうもろこし ねぎ しょうが	でん粉	サラダ油	小麦 卵 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン こま	2.6
	その他	牛乳		牛乳					乳	
19(木)	主食	ピザドック	ウインナー	チーズ	ピーマン トマト	玉ねぎ	パン	サラダ油	小麦 乳 大豆 豚肉 トマト	855
	副菜	フレンチサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖	サラダ油	小麦 大豆 きゅうり	33
	汁物	もやしのカレースープ	豚肉		にんじん	玉ねぎ もやし しょうが	じゃがいも		大豆 豚肉 ゼラチン トマト	33.9
	その他	牛乳		牛乳					乳	3.3
20(金)	主食	ご飯					米		888	
	主菜	チキンカレー	鶏肉		にんじん	玉ねぎ にんにく	じゃがいも	カレールー サラダ油	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 りんご トマト みかん	30.2
	副菜	ブロッコリーとベーコンのソテー	ベーコン		ブロッコリー	とうもろこし		サラダ油	大豆 豚肉	23.3
	その他	いちご味シリア		乳製品		いちご			乳 いちご	2.9
	その他	牛乳		牛乳					乳	
23(月)	輝光祭 振替休日									
24(火)	主食	セルフきのご飯	油揚げ		にんじん	しいたけ まい だけ ぶなしめじ	米 砂糖	サラダ油	小麦 大豆	793
	主菜	五目厚焼玉子	卵	ひじき	にんじん	玉ねぎ	砂糖	サラダ油	小麦 卵 大豆 ゼラチン	31.1
	汁物	豚汁	豚肉 豆腐 味噌	煮干	にんじん	大根 ねぎ	じゃがいも	サラダ油	大豆 豚肉	22
	その他	牛乳		牛乳					乳	2.7
25(水)	主食	ご飯					米		823	
	主菜	ぎょうざの甘酢あんかけ(2個)	豚肉		キャベツ にら	玉ねぎ しょうが	小麦粉 砂糖		小麦 大豆 鶏肉 豚肉	26.7
	副菜	マーボー春雨	豚肉 味噌		ピーマン にんじん	ねぎ	春雨 砂糖	ごま油	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン こま	22.1
	汁物	チンゲン菜のスープ			チンゲンサイ にんじん	たけのこ きくらげ			小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン こま	2.6
	その他	牛乳		牛乳					乳	
26(木)	主食	セルフ鮭フライバーガー ソース	鮭				パン パン粉 小麦粉	サラダ油	小麦 乳 大豆 鮭 りんご トマト	786
	副菜	フレンチサラダ			にんじん	キャベツ とうもろこし	砂糖	サラダ油	小麦 大豆	33.2
	汁物	トマトの洋風スープ	鶏肉		トマト にんじん	玉ねぎ にんにく	じゃがいも	サラダ油	大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン トマト	28.7
	その他	牛乳		牛乳					乳	3
27(金)	主食	ご飯					米		814	
	主菜	鶏肉の漬けこみ焼き	鶏肉		にんじん	ねぎ	砂糖		小麦 大豆 鶏肉	33.9
	副菜	かんぴょうのごま酢和え			にんじん	キャベツ かん びょう きゅうり	砂糖	ごま	小麦 大豆 ごま きゅうり	22.3
	汁物	みそけんちん汁	豆腐 味噌	煮干	にんじん	ごぼう 大根 ねぎ	里芋	サラダ油	小麦 大豆	2.3
	その他	お月見ゼリー				みかん レモン	砂糖		みかん レモン	
その他	牛乳		牛乳					乳		
30(月)	主食	コッペパン いちごジャム				いちご	パン 砂糖		小麦 乳 大豆 いちご	811
	主菜	アジのコーンフレーク焼き	アジ	チーズ			コーンフレーク パン粉	ドレッシング	小麦 乳 大豆	33.5
	副菜	粉ふきいも						じゃがいも		26.5
	汁物	千切り野菜スープ	ベーコン		にんじん	キャベツ 玉ねぎ セロリ		サラダ油	大豆 豚肉 ゼラチン トマト	3.1
	その他	牛乳		牛乳					乳	
31(火)	主食						米		840	
	主菜	秋のハヤシライス (ルウ)	豚肉		トマト にんじん	玉ねぎ ぶなしめじ エリンギ マッシュルーム にんにく		ハヤシルウ サラダ油	小麦 大豆 豚肉 牛肉 トマト	26.6
	副菜	イタリアンサラダ ハロウィン			にんじん パプリカ	きゅうり キャベツ		ドレッシング	トマト	25
	その他	かぼちゃプリン	豆乳		かぼちゃ			砂糖	大豆 かぼちゃ	2.1
	その他	牛乳		牛乳					乳	