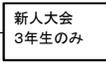
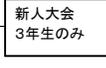


| 10月給食献立予定表 献立のねらい 実りの秋を味わう献立 | | おもな食品 | | | | | | 壬生町立南犬飼中学校 ※材料・予算の都合で献立が変更になる場合があります。 | | |
|------------------------------------|----------|--|---------------------|-----------------|-------------------------|------------------------------|---------------|--|----------------------------|------|
| | | 主に体の組織をつくる食品群 | | 主に体の骨子を強える食品群 | | 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 | | | |
| 日曜 | 献立 | 五大栄養素 | | | | | | 原材料の一部に含まれるアレルギー物質(コンタミは含まず) | エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 | |
| | | たんぱく質 | 無糖質 (カルシウム) | ビタミン | 無糖質 | 炭水化物 | 脂質 | | | |
| 3(月) | 主食 | 食パン マーガリン | | | | | パン | マーガリン | 小麦 乳 大豆 | 810 |
| | 主菜 | かんぴょうのクリームシチュー | 豚肉 | 牛乳 | ブロッコリー にんじん | 玉ねぎ | じゃがいも | サラダ油・生ク リーム | 小麦 乳 豚肉 ほたて | 27.4 |
| | 副菜 | 彩りサラダ ●いちご一会とちぎ国体開催記念● | | | パプリカ | キャベツ きゅう り とうもろこし | 砂糖 | サラダ油 | 小麦 大豆 きゅうり | 32.2 |
| | その他 | いちご会ゼリー  | | | | いちご | 砂糖 | | いちご | 2.8 |
| | その他 | 牛乳  | | 牛乳 | | | | | 乳 | |
| 4(火) | 主食 | ご飯 | | | | | 米 | | | 826 |
| | 主菜 | 揚げ魚のねぎソースがけ | あじ | | | ねぎ | でん粉 砂糖 | ごま油 | 小麦 大豆 ごま | 29.4 |
| | 副菜 | もやし炒め物 | | | にら | もやし にんにく | でん粉 | サラダ油 | 小麦 大豆 | 24.8 |
| | 汁物 | 春雨スープ | 豚肉 | | チンゲン菜 に んじん | ねぎ キャベツ しょうが | 春雨 | ごま油 | 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン ごま | 2.5 |
| | その他 | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | 乳 | |
| 5(水) | 主食 | にらそぼろと卵の二色丼 (ご飯) | | | | | 米 | | | 800 |
| | 主菜 | にらそぼろと卵の二色丼 (具) | 鶏肉 卵 | | にら | | 砂糖 | サラダ油 | 小麦 卵 大豆 鶏肉 かき ほたて | 32.2 |
| | 副菜 | 小松菜ともやしの磯香和え | | のり | 小松菜 にんじん | もやし | | | 小麦 大豆 | 19.9 |
| | 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 | 2.5 |
| | その他 | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | 乳 | |
| 6(木) | 主食 | ピザトースト | ソーセージ | チーズ | ピーマン トマ ト | 玉ねぎ | パン | | 小麦 乳 大豆 豚肉 トマト | 757 |
| | 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 | 33.1 |
| | 汁物 | ひよこ豆のスープ | ガルバンソ 鶏 肉 | | にんじん | 玉ねぎ かぶ キャベツ | | | 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン トマト | 29.9 |
| | その他 | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | 乳 | 3.3 |
| 7(金) | 主食 | ご飯 | | | | | 米 | | | 802 |
| | 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 | 33.1 |
| | 副菜 | かんぴょうのごま酢あえ | | | にんじん 壬生 菜 | キャベツ かん ぴょう | 砂糖 | ごま | 小麦 大豆 ごま | 21.7 |
| | 汁物 | みそけんちん汁 | 油揚げ 豆腐 | 煮干 | にんじん | ごぼう 大根 ね ぎ | 里芋 | サラダ油 | 大豆 里芋 | 2.2 |
| | その他 | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | 乳 | |
| 11(火) | 主食 | ご飯 | | | | | 米 | | | 889 |
| | 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 | 33.2 |
| | 副菜 | 変わりきんぴら | 豚肉 さつま揚 げ | | にんじん さや えんどう | ごぼう | 砂糖 | サラダ油 | 小麦 大豆 豚肉 ごま | 29.1 |
| | 汁物 | にらと油揚げの味噌汁 | 油揚げ 味噌 | 煮干 | にら にんじん | かんぴょう ねぎ | | | 大豆 | 2.3 |
| | その他 | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | 乳 | |
| 12(水) | 主食 | ご飯 | | | | | 米 | | | 850 |
| | 主菜 | ぎょうざの甘酢あんかけ | 豚肉 鶏肉 | | にら | キャベツ 玉ねぎ | 小麦粉 砂糖 でん粉 | | 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ご | 28.3 |
| | 副菜 | マーボー春雨 | 豚肉 味噌 | | ピーマン にん じん | にんにく しょう が | 春雨 砂糖 | サラダ油 | 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン | 23.2 |
| | 汁物 | 中華風かきたまスープ | 卵 豆腐 | わかめ | にんじん | きくらげ ねぎ | でん粉 | | 小麦 卵 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン | 3.3 |
| その他 | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | 乳 | | |
| 13(木) | 主食 | きなこ揚げパン  | きな粉 | | | | パン 砂糖 | サラダ油 | 小麦 乳 大豆 | 784 |
| | 副菜 | かぶのマリネ | | | にんじん | かぶ きゅうり | 砂糖 | サラダ油 | 小麦 大豆 きゅうり | 29.6 |
| | 主菜 汁物 | ミートボールと野菜のトマトスープ煮 | ミートボール | | トマト きやい んげん にんじ ん | 玉ねぎ | じゃがいも | | 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン トマト | 27.3 |
| | その他 | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | 乳 | 2.6 |
| 14(金) | 主食 | ご飯  | | | | | 米 | | | 827 |
| | 主菜 | ほっけの塩焼き | ほっけ | | | | | | | 35.5 |
| | 副菜 | じゃがいものそぼろ煮 | 鶏肉 | | にんじん グリ ンピース | 玉ねぎ | じゃがいも 砂 糖 | サラダ油 | 小麦 大豆 鶏肉 | 19.3 |
| | 汁物 | 小松菜と豆腐の味噌汁 | 豆腐 油揚げ 味噌 | 煮干 | 小松菜 | ねぎ | | | 大豆 | 2.6 |
| | その他 | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | 乳 | |
| 17(月) | 主食 | 野菜たっぷり塩ラーメン | 豚肉 なると | | にんじん | もやし 白菜 ね ぎ とうもろこし しいたけ | 中華麺 | | 小麦 卵 大豆 鶏肉 豚肉 ほたて | 820 |
| | 主菜 | ポークしゅうまい  | 豚肉 | | | 玉ねぎ | 小麦粉 | | 小麦 豚肉 | 33.3 |
| | 副菜 | 春雨サラダ | | | にんじん | きゅうり | 春雨 砂糖 | ごま油 | 小麦 大豆 きゅうり ごま | 22.1 |
| | その他 | はちみつレモンゼリー | | | | レモン | はちみつ 砂糖 | | レモン | 4.2 |
| | 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。 | | |
|------------------------------------|----------|---------------------|---------------------|-----------------|---------------------|--------------------|-------------|---|------------------------|------|
| | | 主主体の組織をつくる食品群 | | 主主体の腸子を養える食品群 | | 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 | | | |
| 18(火) | 主食 | ご飯 | | | | | 米 | | 802 | |
| | 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 | 30.6 |
| | 副菜 | 小松菜のおひたし | | | 小松菜 にんじん | キャベツ | | | 小麦 大豆 | 20.6 |
| | 汁物 | 大根と油揚げの味噌汁 | 油揚げ 味噌 | 煮干 | にんじん | 大根 | | | 大豆 | 2.3 |
| | その他 | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | 乳 | |
| 19(水) | 主食 | ご飯 | | | | | 米 | | 837 | |
| | 主菜 | 豚肉とキャベツの味噌炒め | 豚肉 味噌 | | にんじん | キャベツ ねぎ にんにく しょうが | 砂糖 | サラダ油 | 小麦 大豆 豚肉 かき ほたて | 26 |
| | 副菜 | 春巻 | 豚肉 | | にんじん | キャベツ 玉ねぎ ししいだけ | 小麦粉 春雨 | サラダ油 | 小麦 大豆 豚肉 | 28.3 |
| | 汁物 | わかめのスープ | 豆腐 | わかめ | | しいだけ ねぎ | | ごま ごま油 | 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン ごま | 2.7 |
| | その他 | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | 乳 | |
| 20(木) | 主食 | コッペパン メープルジャム | | | | | パン 砂糖 | | 小麦 乳 大豆 | 803 |
| | 主菜 | デミグラスソースハンバーグ | 鶏肉 豚肉 | | トマト | 玉ねぎ | | サラダ油 | 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 牛肉 トマト | 32.4 |
| | 副菜 | コーンとキャベツのソテー | | | | キャベツ とうもろこし | | サラダ油 | 大豆 | 27 |
| | 汁物 | じゃがいもと豆のスープ | ベーコン | | | 玉ねぎ | じゃがいも いんげん豆 | 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 | |
| 21(金) | 主食 | ご飯 | | | | | 米 | | 907 | |
| | 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 乳 大豆 豚肉 りんご バナナ トマト | 27.7 |
| | 副菜 | こんにゃくと海藻のサラダ | | こんぶ わかめのり | | 大根 | | ごま油 | 小麦 大豆 ごま | 27.7 |
| | その他 | チョコクレープ | 豆乳 | | | | 米粉 砂糖 | カカオ | 大豆 | 3.2 |
| | その他 | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | 乳 | |
| 24(月) | 輝光祭 振替休日 | | | | | | | | | |
| 25(火) | 主食 | ご飯 | | | | | 米 | | 774 | |
| | 主菜 | いわしのしょうが煮 | いわし | | | しょうが | | | 小麦 大豆 魚介 | 30.6 |
| | 副菜 | ひじきと大豆の炒め煮 | 大豆 さつま揚げ 豚肉 | ひじき | にんじん | | 砂糖 | サラダ油 | 小麦 大豆 豚肉 | 19 |
| | 汁物 | 田舎汁 | 豆腐 油揚げ | | にんじん | ごぼう ねぎ 大根 | | サラダ油 | 小麦 大豆 | 2 |
| | その他 | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | 乳 | |
| 26(水) | 主食 | ご飯 | | | | | 米 | | 837 | |
| | 主菜 | マーボー豆腐 | 豚肉 豆腐 味噌 | | | ねぎ にんにく | でん粉 | サラダ油 | 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン ごま | 33.6 |
| | 副菜 | チンゲンサイともやしナムル | | | チンゲン菜 にんじん | もやし | 砂糖 | ごま油 | 小麦 大豆 ごま | 24 |
| | 汁物 | ワンタンスープ | 豚肉 | | にら にんじん | ねぎ | 小麦粉 | サラダ油 | 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン ごま | 2.8 |
| | その他 | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | 乳 | |
| 27(木) | 主食 | はちみつパン | | | | | パン はちみつ | | 小麦 乳 大豆 | 762 |
| | 主菜 | 鶏肉の香草焼き | 鶏肉 | | バジル | | | | 鶏肉 | 33 |
| | 副菜 | 粉ふきいも | | | パセリ | | じゃがいも | | | 22.3 |
| | 汁物 | キャベツのスープ | ベーコン | | ブロッコリー にんじん | キャベツ | | サラダ油 | 大豆 豚肉 ゼラチン トマト | 2.8 |
| | その他 | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | 乳 | |
| 28(金) | 主食 | ご飯 | | | | | 米 | | 805 | |
| | 主菜 | おろぼんちー | 豚肉 | チーズ | | 大根 しょうが | | サラダ油 | 乳 大豆 豚肉 かんぎつ | 33.9 |
| | 副菜 | 野菜炒め | | | にら | キャベツ もやし にんにく | でん粉 | サラダ油 | 小麦 大豆 | 26 |
| | 汁物 | わかめと豆腐の味噌汁 | 豆腐 油揚げ 味噌 | わかめ 煮干し | | ねぎ | | | 大豆 | 2.4 |
| | その他 | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | 乳 | |
| 31(月) | 主食 | ナポリタン | 豚肉 ベーコン | | トマト ピーマン にんじん | 玉ねぎ マッシュルーム にんにく | スパゲッティ 砂糖 | サラダ油 | 小麦 大豆 トマト | 769 |
| | 主菜 | かぼちゃのミニグラタン | 豆乳 | | かぼちゃ | | じゃがいも | | 大豆 | 32.1 |
| | 汁物 | 角切野菜のスープ | 枝豆 | | にんじん | キャベツ とうもろこし | | サラダ油 | 大豆 豚肉 ゼラチン トマト | 23.3 |
| | その他 | パンキンババロア | 豆乳 | | かぼちゃ | | 砂糖 | | 大豆 | 2.6 |
| | その他 | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | 乳 | |