



10月 献立予定表



日	曜日	献立名		主に体の組織を作る食品		主に体の調子を整える食品		主にエネルギーとなる食品		エネルギーたんぱく質脂質	朝ごはん
				肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂		
1	木	ご飯		いわしのしょうが煮 即席漬け 豆乳入り味噌汁	いわし 油揚げ 豆乳 味噌	にんじん	はくさい キャベツ にんじん ごぼう だいこん きゅうり こんにゃく	ご飯 里芋	ごま	709kcal 25.4g 14.3g	
2	金	丸パン スライス		鮭とチーズのカツ コーンサラダ ミネストローネ	ハム ベーコン ひよこ豆 鮭	にんじん トマト	たまねぎ コーン きゅうり キャベツ	パン じゃがいも 小麦粉 マカロニ パン粉	ドレッシング あぶら	737kcal 28.8g 29.9g	
5	月	ご飯		お月見献立 ハンバーグおろしソース ごま和え けんちん汁 お月見ゼリー	豚肉 鶏肉 豆腐 味噌	にんじん ほうれん草	こんにゃく だいこん ごぼう ねぎ もやし キャベツ りんご	ご飯 里芋 ゼリー	ごま 油	848kcal 28.5g 21.5g	
6	火	ご飯		塩ジョイランチ 納豆 のり和え 肉じゃが	納豆 豚肉	にんじん ほうれん草 さやえんどう	もやし キャベツ たまねぎ こんにゃく	ご飯 じゃがいも 砂糖	油 ごま	817kcal 28.9g 16.9g	
7	水	食パン (はちみつ&マーガリン)		カレーコロッケ ツナと大豆のサラダ ワンタンスープ	ツナ 大豆 豚肉	にんじん ほうれん草	きゅうり コーン たまねぎ もやし ねぎ	パン 小麦粉 パン粉 はちみつ	油 ドレッシング マーガリン	744kcal 24.6g 28.8g	
8	木	セルフ 焼き肉丼 (ご飯)		市制施行記念献立 鹿沼和牛の焼き肉丼の具 かんぴょうとにらの玉子汁 カヌマンゼリー	牛肉 卵 豆腐	にんじん にら	キャベツ しょうが にんにく たまねぎ いちご かんぴょう ねぎ	ご飯 ゼリー	油	813kcal 31.2g 22.3g	
9	金	焼きそば		青源味噌入り春巻き ブロッコリーサラダ パインパン	豚肉	にんじん ブロッコリー	キャベツ もやし パイナップル コーン	焼きそば麺 パン 小麦粉	油 ドレッシング	732kcal 24.2g 27.1g	
12	月	麦ご飯		ポークカレー フルーツカクテル	豚肉	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが みかん いちご パイナップル グリンピース	大麦 ご飯 じゃがいも ゼリー	油 ルウ	805kcal 22.4g 20.2g	
13	火	ご飯		ヤシオマスの浜漬け 磯煮 味噌汁	ヤシオマス さつま揚げ 味噌 油揚げ	にんじん さやえんどう 小松菜	たまねぎ こんにゃく	ご飯 じゃがいも 砂糖	油	815kcal 36.9g 19.4g	
14	水	揚げパン		ポトフ 花野菜サラダ	鶏肉 ウインナー ハム	にんじん 小松菜 ブロッコリー	たまねぎ だいこん カリフラワー	パン 砂糖 ドレッシング	油 ココア	789kcal 30.1g 36.0g	
15	木	ご飯		八宝菜 焼き餃子③ りんご	豚肉 うずらの卵 いか	にんじん さやえんどう	たまねぎ はくさい しょうが たけのこ しいたけ りんご	ご飯 でん粉 小麦粉	油	803kcal 29.4g 22.1g	
16	金	黒パン		ポークビーンズ フレンチサラダ ヨーグルト	豚肉 大豆 ベーコン ハム	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ グリンピース コーン	パン 黒糖	油	737kcal 31.6g 22.3g	
19	月	ご飯		かるちゃんランチ さんまの蒲焼き お浸し 豚汁	さんま 豆腐 味噌	にんじん ほうれん草	はくさい だいこん ねぎ	ご飯 でん粉 砂糖	油 ごま	883kcal 30.0g 29.8g	
20	火	ご飯		麻婆豆腐 ナムル アセロラゼリー	豆腐 豚肉 味噌	にんじん	たまねぎ もやし にんにく しょうが きゅうり ねぎ	ご飯 でん粉 ゼリー	油	813kcal 30.4g 21.6g	
21	水	丸パン スライス		白身魚フライ ボイルキャベツ パンプキンシチュー	ほき 鶏肉	にんじん 生クリーム かぼちゃ	たまねぎ キャベツ	パン 小麦粉 パン粉	油 ルウ	750kcal 26.5g 24.0g	
22	木	ご飯		厚焼卵 塩昆布和え 田舎汁	卵 油揚げ 味噌	にんじん ほうれん草	こんにゃく しめじ ごぼう きゅうり キャベツ	ご飯 里芋 砂糖	油	738kcal 23.9g 17.9g	
23	金	ミートソース スパゲティ		イタリアンサラダ アップルパン	豚肉	にんじん ブロッコリー	たまねぎ にんにく キャベツ りんご きゅうり	パン ルウ ドレッシング	油	760kcal 30.1g 28.7g	
26	月	ご飯		家常豆腐 ポークしゅうまい③ 春雨サラダ	豚肉 生揚げ 味噌 ハム	にんじん	しょうが キャベツ しいたけ たけのこ もやし きゅうり	ご飯 砂糖 小麦粉 春雨	油	888kcal 36.8g 26.4g	
27	火	セルフ 三色丼 (ご飯)		三色丼の具 味噌汁	鶏肉 油揚げ 卵 味噌	にんじん 小松菜	たまねぎ キャベツ えだまえ しょうが	ご飯 砂糖	油	816kcal 40.5g 20.4g	
28	水	コッペパン スライス		フルーツクリーム チキンナゲット③ ラビオリスープ	鶏肉 ベーコン	にんじん ほうれん草	にんにく たまねぎ キャベツ みかん パイナップル	パン		750kcal 26.5g 24.0g	
29	木	わかめご飯		鶏肉の唐揚げ 和風和え なめこ汁	鶏肉 豆腐 味噌	にんじん ほうれん草	キャベツ だいこん なめこ ねぎ にんにく しょうが	ご飯 でん粉	油	877kcal 31.9g 28.2g	
30	金	バターロール		白菜のクリーム煮 マカロニサラダ パンプキンパバロア	豚肉 ベーコン ツナ	にんじん	はくさい きゅうり たまねぎ グリンピース マッシュルーム	パン マカロニ	油 バター ルウ ドレッシング	757kcal 28.0g 32.8g	

中学生の学校給食摂取基準は『エネルギー830kcal:たんぱく質31g:脂質:27g:食塩2.5g未満』で

※食材の都合で献立を変更することがあります

※『朝ごはん』の欄には、朝ごはんをたべたら〇をつけましょう！



塩分平均
2.9g