

令和4年度

10月給食献立予定表

野木町立野木中学校

給食目標
「バランスのとれた
食生活を考えよう」

曜日	献立名	主に体の組織をつくる食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーになる食品群		エネルギー Kcal	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質		
		マッスルビルディング！ 高たんぱく質メニュー							
2 (日)	ピタパン 牛乳 鶏肉のメキシカンソース さつまいも入りシチュー チーズドッグ	鶏肉 レッドキドニー ウインナー 卵	牛乳 牛乳 生クリーム チーズ 脱脂粉乳	人参 ビーマン トマト 人参 ブロッコリー	玉ねぎ にんにく 玉ねぎ コーン	小麦粉 さつまいも 小麦粉 小麦粉 砂糖	油 油 バター 油	824 37.9 31.9 2.6	
		持久力をアシストする！ 鉄補給メニュー (鉄 8.4g)							
3 (月)	ご飯 味付けのり 牛乳 焼き鳥風煮 ほうれん草のみそ汁 アセロラゼリー	鶏肉 生あげ レバー 豆腐 みそ	のり 牛乳 わかめ	ほうれん草	生姜 葱 玉ねぎ アセロラ	米 でん粉 砂糖 砂糖	油	844 32.2 21.1 2.7	
		The 勝負メシ！ 試合前にオススメメニュー							
4 (火)	黒パン 牛乳 にらスパゲティ 豆腐とえのきと卵のスープ	豚肉 ベーコン 鶏肉 豆腐 卵	牛乳	赤ビーマン にら 黄ビーマン 人参 ほうれん草	にんにく 生姜 玉ねぎ しめじ えのき茸	パン 黒砂糖 スパゲティ でんぶん	オリーブ油	841 40.3 25.3 3.4	
		最後の体重調整に！ 低脂肪メニュー							
5 (水)	麦ご飯 じゃこふりかけ 牛乳 高野豆腐のカップ焼き 具だくさんみそ汁 オレンジ	かつお節 高野豆腐 さば 豆腐 みそ	じゃこ 昆布 牛乳 牛乳 チーズ わかめ	人参	玉ねぎ 葱 オレンジ	米 白麦米 砂糖 パン粉 じゃがいも	ごま ノン卵マヨネーズ	839 32.5 22.0 3.1	
		速効回復！ 筋ダメージリカバリーメニュー							
10 (月)	ご飯 牛乳 ハンバーグきのこソースかけ 小松菜とじゃこの炒め物 卵とじみそ汁 県産いちごゼリー(いちご一会)	鶏肉 豚肉 卵 みそ	牛乳 じゃこ わかめ	トマト 小松菜 人参	玉ねぎ しいたけ しめじ りんご 生姜 玉ねぎ もやし 葱 いちご	米 砂糖 油 じゃがいも 砂糖	バター 油	810 32.6 20.8 3.0	
		疲れたときに！ ストレス回復メニュー							
11 (火)	コッペパン ブラック&ホワイトチョコ 牛乳 ポテト入り焼きそば レタスと卵のスープ	豚肉 鶏肉 豆腐 卵	牛乳 青のり	人参	キャベツ レタス	パン 焼きそば麺 じゃがいも でん粉	チョコレート 油 ごま油	847 34.3 29.2 4.0	
		傷めた組織をすばやく修復！ 抗炎症メニュー							
12 (水)	ご飯 牛乳 焼き魚(文化さば) のりあえ さつまいものみそ汁	さば 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 のり	ほうれん草 人参 人参	もやし 白菜 葱	米 さつまいも こんにゃく		857 39.9 23.9 3.1	
13 (木)	ホットドッグ (トマト&粗挽マスタード) 牛乳 よくばりシーフードスープ	ソーセージ	牛乳 牛乳	人参 ブロッコリー	キャベツ 玉ねぎ しめじ コーン	パン じゃがいも ホワイトルウ	油 バター	883 36.5 37.6 4.0	
14 (金)	キムトマ丼 牛乳 揚げ餃子 とうもろこしと卵のスープ	豚肉 豚肉 鶏肉 卵	チーズ 牛乳	トマト にら にら	しめじ 白菜キムチ キャベツ 玉ねぎ 生姜 生姜 葱 コーン	米 砂糖 小麦粉 でんぶん でんぶん	ごま油 油 油	884 30.9 30.4 2.9	

いちご会とちぎ国体

10月1日から「いちご会とちぎ国体」が開催されます。
給食では、上記のような「アスリートメニュー」を提供する予定です。



基準エネルギー	830 Kcal	平均	850
基準たんぱく質	27.0g~41.5g	平均	33.1
基準脂質	18.4g~27.7g	平均	25.9
基準塩分	2.5g未満	平均	2.9

※ 物資の都合により、献立が変更になる場合があります。