

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」

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 脂質 塩分

曜日	献立名	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	エネルギー Kcal	
お米ウィーク	17 (月)	ごはん 牛乳 豚肉のスタミナ焼き 粉ふきいも 小松菜と生揚げのみそ汁	牛乳	人参 にはら	にんにく 生姜 玉ねぎ キャベツ もやし	米 砂糖	油 ごま ごま	838 33.1 20.8 3.1	
	のぎ地産地消献立								
	18 (火)	ごはん 牛乳 なすと豚肉のみそカレー炒め きゅうりの中華漬け 雷汁	豚肉 みそ			人参 人参	米 砂糖	油 ごま油 ごま 油	851 35.1 25.9 3.0
	19 (水)	ごはん 牛乳 鱈の紅葉焼き ごまあえ 豚汁	鱈		人参 豚うれん草	もやし ごぼう 大根 葱	米 砂糖 じゃがいも	ノン卵マヨネーズ ごま油 油	841 34.1 25.5 2.3
	20 (木)	揚げ米粉パン(きな粉) 牛乳 鶏肉のクリーム煮 こんにやくサラダ	きなこ		鶏肉	牛乳 粉チーズ 人参 ブロccoli	米 砂糖	油 バター ドレッシング	856 34.1 36.0 2.9
	21 (金)	麦ごはん 牛乳 森のきのこカレー 野菜のオニオンチップサラダ 型抜きチーズ		牛乳	豚肉 脱脂粉乳	人参 人参 ブロccoli	米 白麦米	油 じゃがいも ドレッシング	868 29.0 24.8 2.9
	24 (月)	ごはん 牛乳 さんまかぼすレモン煮 ひじきの炒り煮 豆腐団子汁	さんま		鶏肉 さつまいも 鶏肉 豆腐 卵 みそ	ひじき 人参 人参	米 砂糖 砂糖	油 レモン果汁 油 油	824 29.3 24.9 2.9
	25 (火)	ツナサンド 牛乳 大学芋 春雨スープ	ツナ			玉ねぎ きゅうり	米 パン	ノン卵マヨネーズ 油 ごま	824 27.7 24.4 3.1
	かみかみメニュー								
	26 (水)	親子丼 牛乳 根菜ごま汁 みかん	鶏肉 高野豆腐 かまぼこ 卵	牛乳	三つ葉 人参	玉ねぎ しいたけ グリーンピース	米 砂糖	油 ねりごま ごま	822 28.8 19.4 2.3
27 (木)	フィッシュバーガー(ソース) 牛乳 ミネストローネ 県産ヨーグルト	さけ			キャベツ	米 パン 小麦粉	油	843 33.8 24.3 3.0	
28 (金)	麦ごはん 牛乳 納豆 秋野菜の煮物 卵とじみそ汁	納豆		豚肉	人参 人参	米 白麦米	油 じゃがいも	853 30.4 19.6 2.8	
31 (月)	十六穀ごはん ドライカレー 牛乳 パンプキンオムレツ トマトと卵のスープ パンプキンババロア	大豆 黒豆 小豆		豚肉 大豆	人参 ピーマン	米 黒米 押麦 もちきび もちあわ アマランサス 等	油 バター	886 31.5 28.0 2.9	



毎月18日は、のぎ地産地消の日です。
太字は、野木町産の予定です。

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