

令和5年度
10月給食献立予定表
 野木町立野木中学校
給食目標
「食品ロスについて考えよう」

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			
2 (月)	ご飯 牛乳 モロのケチャップソースあえ のりあえ 卵とじみそ汁	たんぱく質 モロ	無機質 牛乳 のり	カロテン 小松菜 人参	ビタミンC 生姜 もやし 玉ねぎ 葱	炭水化物 米 でんぶん 砂糖	脂質 油	783 32.0 18.2 3.1		
3 (火)	ツナサンド 牛乳 大学芋 麦のスープ	たんぱく質 ツナ	無機質 牛乳	カロテン 人参 ほうれん草	ビタミンC 玉ねぎ きゅうり 玉ねぎ	炭水化物 パン さつまいも 砂糖 水あめ 白麦米	脂質 ★マヨネーズ 油 ごま	866 33.3 26.6 3.3		
4 (水)	ご飯 牛乳 豚肉のスタミナ焼き 青のりポテト 小松菜と生揚げのみそ汁	たんぱく質 豚肉 生揚げ みそ	無機質 牛乳 青のり	カロテン 人参 なら 小松菜 人参	ビタミンC にんにく 生姜 玉ねぎ ぎ	炭水化物 米 じゃがいも	脂質 油 ごま ごま油 ごま	835 29.3 24.0 3.0		
5 (木)	コッペパン とちおとめジャム 牛乳 焼きうどん 中華かきたま汁 フルーツヨーグルトサラダ	たんぱく質 豚肉 卵	無機質 牛乳 のり ヨーグルト	カロテン 人参 ビーマン 人参 チンゲン菜	ビタミンC いちご 生姜 干しいたけ キャベツ たけのこ きくらげ	炭水化物 パン 砂糖 うどん でんぶん	脂質 油	819 31.0 20.5 4.4		
6 (金)	ビビンバ 牛乳 豆腐チゲスープ	たんぱく質 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	無機質 牛乳	カロテン ほうれん草 人参 人参 なら	ビタミンC にんにく もやし 切り干し大根	炭水化物 米 砂糖	脂質 油 ごま油 ごま ごま油	771 31.0 20.5 4.4		
10 (火)	揚げパン(ココア) 牛乳 カルシウムサラダ 肉団子のカレースープ	たんぱく質 豚肉 牛肉 鶏肉	無機質 牛乳 じゃこ 海藻 脱脂粉乳	カロテン 小松菜 人参 人参	ビタミンC 切り干し大根 キャベツ 玉ねぎ グリーンピース	炭水化物 パン 砂糖 パン粉 じゃがいも カレールウ でんぶん	脂質 油 ココア ドレッシング 油	915 30.9 36.8 3.4		
目の愛護デー献立										
11 (水)	ご飯 牛乳 焼き鳥風煮 わかめの味噌汁 ブルーベリーゼリー	たんぱく質 鶏肉 生あげ レバー みそ	無機質 牛乳 わかめ	カロテン 人参	ビタミンC 生姜 葱 玉ねぎ ブルーベリー果汁	炭水化物 米 でん粉 砂糖	脂質 油 じゃがいも 砂糖	852 30.4 21.1 2.7		
12 (木)	コッペパン ブラック&ホワイトチョコ 牛乳 焼きそば きのこのスープ 手作りアーモンドカル	たんぱく質 豚肉 卵 ベーコン	無機質 牛乳 青のり 煮干し	カロテン 人参 人参	ビタミンC キャベツ しいたけ しめじ えのき草 玉ねぎ	炭水化物 パン 焼きそば麺 でんぶん 砂糖	脂質 チョコレート 油 アーモンド ごま	876 34.7 29.8 3.7		
13 (金)	ハヤシライス 牛乳 ゆで野菜サラダ キャンディーチーズ	たんぱく質 豚肉	無機質 脱脂粉乳 牛乳 チーズ	カロテン 人参 トマト ブロッコリー	ビタミンC 玉ねぎ マッシュルーム カリフラワー コーン	炭水化物 米 じゃがいも 砂糖 小麦粉 でんぶん	脂質 油 ドレッシング	952 28.9 27.8 3.2		
16 (月)	ご飯 牛乳 油淋鶏(麦入り) オイキムチ 豆腐とえのきと卵のスープ	たんぱく質 鶏肉 豆腐 ベーコン 卵	無機質 牛乳	カロテン ほうれん草	ビタミンC 生姜 にんにく 葱 きゅうり えのき草	炭水化物 米 でんぶん 麦 砂糖	脂質 油 ごま油 ごま油 ごま	839 33.8 23.9 3.0		
17 (火)	ミートサンド 牛乳 よくばりシーフードスープ	たんぱく質 大豆 豚肉 ★ベーコン えび あさり	無機質 牛乳 牛乳	カロテン 人参 トマトピューレ 人参 ブロッコリー	ビタミンC 玉ねぎ 玉ねぎ しめじ コーン	炭水化物 米 パン 砂糖 パン粉	脂質 油 じゃがいも ホワイトルウ	826 35.8 25.4 3.9		
							標準エネルギー	830 Kcal	平均	847
							標準たんぱく質	27.0g~41.5g	平均	30.9
							標準脂質	18.4g~27.7g	平均	24.8
							標準塩分	2.5g未満	平均	3.1

※ 物資の都合により、献立が変更になる場合があります。
 ※ ★印は、卵不使用食品です。

