

令和6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 たんぱく質 脂質 塩分
		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		
1 (火)	ツナサンド	ツナ			玉ねぎ きゅうり	パン	★マヨネーズ	822
	牛乳		牛乳					31.6
	まめまめ大学	大豆				小麦粉 水あめ 砂糖 さつまいも 春雨	油 黒ごま	25.4
	春雨スープ			人参 チンゲン菜	玉ねぎ			3.3
2 (水)	ご飯					米		
	牛乳		牛乳					836
	韓国風肉じゃが	豚肉		人参 いんげん	にんにく 玉ねぎ 葱	じゃがいも 白滝 砂糖	油 ごま	29.1
	にらまんじゅう	豚肉		にら	きゃべつ 葱 にんにく 生姜	小麦粉 砂糖	ごま油	18.9
豆腐テグスープ	豆腐 みそ		人参 にら	大根 白菜キムチ しいたけ 葱		ごま油	3.6	
3 (木)	ハムカツサンド(ソース)	豚肉			きゃべつ	パン パン粉 でんぶん 砂糖	油	818
	牛乳		牛乳					28.4
	麦の卵のスープ	ベーコン 卵		人参 ほうれん草	玉ねぎ	白麦米		24.7
	フルーツヨーグルトサラダ		ヨーグルト		黄桃 白桃 みかん パイン	砂糖	ナタデココ	3.5
4 (金)	ご飯					米		826
	牛乳		牛乳					34.0
	さば文化干し	さば						21.5
	ひじきの炒り煮	鶏肉 さつま揚げ	ひじき	人参		砂糖	油	3.2
さつまいものみそ汁	豚肉 豆腐 みそ		人参	白菜 葱	さつまいも こんにやく			
7 (月)	キムチトマト丼	豚肉	チーズ	トマト にら	しめじ 白菜キムチ	米	ごま油	877
	牛乳		牛乳					30.5
	揚げ餃子	豚肉 鶏肉		にら	きゃべつ 玉ねぎ 生姜	砂糖 小麦粉	油	29.8
	とうもろこしと卵のスープ	卵		ほうれん草	生姜 葱 コーン	でんぶん	油	2.9
8 (火)	ホットドック(トマト&マスタード)	★ソーセージ			キャベツ	パン	油	890
	牛乳		牛乳					36.9
	よくばりシーフードスープ	★ベーコン えび あさり	牛乳	人参 ブロッコリー	玉ねぎ しめじ コーン	じゃがいも 小麦粉	バター	37.4
								3.8
9 (水)	さつまいも入り五目ごはん	鶏肉 油揚げ		人参	干椎茸 枝豆	米 さつまいも 白滝 砂糖	油	829
	牛乳		牛乳					30.5
	カレーのみりん漬け	カレー						25.7
	にらのかきたま汁	豆腐 卵		にら		でんぶん		2.6
目の愛護デー献立								
10 (木)	黒パン					パン 黒砂糖		855
	牛乳		牛乳					33.2
	ひるぜん焼きそば	鶏肉 みそ		人参	キャベツ にんにく しょうが	中華めん 砂糖		22.5
	ワンタンスープ	豚肉		人参 にら	干椎茸 もやし 葱	ワンタンの皮	油	3.7
ブルーベリーゼリー				ブルーベリー果汁	砂糖			
11 (金)	ご飯					米		828
	牛乳		牛乳					30.4
	焼き鳥風煮	鶏肉 生あげ レバー			生姜 葱	でん粉 砂糖	油	21.1
	わかめの味噌汁	みそ	わかめ	人参	玉ねぎ	じゃがいも		2.7
おはなし給食「糸子の体重計」								
15 (火)	揚げパン(ココア)					パン 砂糖	油 ココア	915
	牛乳		牛乳					30.9
	カルシウムサラダ		じゃこ 海藻	小松菜 人参	切り干し大根 キャベツ		ごま油 ドレッシング	36.8
	肉団子のカレースープ	豚肉 牛肉 鶏肉	脱脂粉乳	人参	玉ねぎ グリーンピース	パン粉 じゃがいも カレールウ でんぶん	油	3.4
16 (水)	二色丼	鶏肉 レバー		ほうれん草	しょうが もやし	米 砂糖	ごま	854
	牛乳		牛乳					33.5
	厚焼き卵	卵				砂糖 でんぶん	油	25.7
	みそけんちん	油揚げ 豆腐 みそ		人参	ごぼう 大根 葱	こんにやく 里芋	油	2.9
17 (木)	バターロール					パン 砂糖	マーガリン	919
	牛乳		牛乳					33.4
	なすとトマトのスパゲティ	豚肉	チーズ	トマト	にんにく なす	スパゲティ	油	31.0
	イタリアンスープ	ベーコン 卵	チーズ	人参 パセリ	玉ねぎ コーン	じゃがいも パン粉		3.4
県産ヨーグルト		ヨーグルト						

今月のおはなし給食

15日(火)「糸子の体重計」から
揚げパン



主人公の糸子は、食べるのが大好き。そんな糸子がダイエットをすることに。糸子の頑張る姿。糸子の周りのクラスメイト達の一人ひとり色々な悩み、同じ事柄でも人それぞれによって感じ方が違うことに気づかせてくれる本です。