

令和7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 	
17 (金)	親子丼	鶏肉 豆腐 かまぼこ 卵		人参 みつば	玉ねぎ しいたけ 枝豆	米 砂糖		841
	牛乳		牛乳					34.0
	昆布漬(きゅうり)		昆布		きゅうり			21.3
	豚汁	豚肉 みそ 豆腐		人参	ごぼう 大根 葱	じゃがいも こんにゃく	油	2.7
20 (月)	ご飯					米		896
	牛乳		牛乳					32.2
	ししゃもフライ (ソース)	ししゃも				パン粉 でんぶん 小麦粉	油	25.9
	ゆでキャベツ				キャベツ			2.7
	ひじきの炒り煮	鶏肉 さつま揚げ	ひじき	人参		砂糖	油	
	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 こんにゃく		
21 (火)	ミルクパン		脱脂粉乳			パン 砂糖		839
	牛乳		牛乳					36.5
	焼きそば	豚肉	青のり	人参	キャベツ	中華麺	油	29.0
	きのこ卵のスープ	★ベーコン 卵		人参	しめじ えのきたけ しいたけ 玉ねぎ	でん粉		3.7
	手作りアーモンドカル		煮干し			砂糖	ごま アーモンド	
22 (水)	森のきのこカレーライス	豚肉	脱脂粉乳	人参	玉ねぎ しめじ たもぎ茸	米 にんにく じゃがいも カレールウ	油	858
	牛乳		牛乳					27.9
	海藻サラダ		海藻	人参	キャベツ コーン		ドレッシング	23.7
	チーズ		チーズ					2.9
23 (木)	バターロール					パン 砂糖	マーガリン	847
	牛乳		牛乳					32.4
	ナポリタン	豚肉	粉チーズ	人参 トマト ピーマン	玉ねぎ しめじ	スパゲティ	油	25.4
	イタリアンスープ	★ベーコン 卵	粉チーズ	人参 パセリ	玉ねぎ コーン	じゃがいも パン粉		3.9
潤心祭(簡易給食)								
24 (金)	コロッケサンド(ソース)	豚肉			玉ねぎ	パン じゃがいも	油	783
	牛乳		牛乳					24.5
	クレープ	大豆 豆乳				小麦粉 パン粉 砂糖 でんぶん 米粉		26.9
								2.3
27 (月)	ご飯					米		797
	牛乳		牛乳					31.1
	鮭の紅葉焼き	鮭		人参			★マヨネーズ	23.3
	おかか炒め		かつお節	人参	キャベツ もやし		油	2.5
	根菜のごま汁	みそ		人参	ごぼう 大根 葱	里芋	油 ごま	
28 (火)	黒パン					パン 黒砂糖		796
	牛乳		牛乳					32.1
	鶏肉と野菜のクリーム煮	鶏肉	牛乳 粉チーズ	人参 ブロッコリー	玉ねぎ しめじ 白菜	じゃがいも マカロニ 小麦粉	バター	23.7
	ハムとかぶのサラダ	★ハム			かぶ きゅうり		ドレッシング	3.4
29 (水)	ご飯					米		833
	牛乳		牛乳					30.7
	秋野菜の煮物	豚肉		人参	ごぼう 大根 しめじ 枝豆	里芋 こんにゃく さつまいも 砂糖	油	21.5
	納豆	納豆						2.8
	卵とじ味噌汁	豆腐 卵 みそ			もやし えのきたけ			
30 (木)	野菜たっぷり塩ラーメン	豚肉		人参 テンゲン菜	生姜 キャベツ もやし 玉ねぎ きくらげ	中華麺	油 ごま油	819
	牛乳		牛乳					28.8
	原宿ドッグ	卵	チーズ 脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	油	32.1
	揚げ餃子の甘酢あんかけ	豚肉 鶏肉		にら 人参	玉ねぎ キャベツ 生姜	砂糖 でんぶん 小麦粉	油	3.7
	大根サラダ		わかめ	人参	大根		ごま ドレッシング	
ハロウィン献立								
31 (金)	カレーピラフ			ピーマン	グリーンピース コーン 玉ねぎ	米 じゃがいも 砂糖	油	837
	飲むヨーグルト		ヨーグルト					25.7
	ハンバーグ	鶏肉 豚肉		トマト かぼちゃ	玉ねぎ	砂糖	油	18.8
	花野菜サラダ			ブロッコリー カリフラワー	コーン		ドレッシング	3.8
	パンブキンポタージュ	★ベーコン	牛乳	かぼちゃ パセリ	玉ねぎ コーン	小麦粉	バター	
毎月18日は、のぎ地産地消の日です。		基準エネルギー 830kcal						847
※ 物資の都合により、献立が変更になる場合があります。		基準たんぱく質 27.0～41.5						31.6
※ ★印は、卵不使用食品です。		基準脂質 18.4～27.7						26.7
		基準塩分 2.5未満						3.0



10月は「とちぎ食育推進月間」です。

