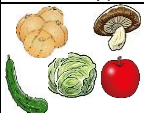


令和8年度
10月給食献立予定表
野木町立野木中学校
給食目標
「食品ロスについて
考えよう」

		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	
								
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	
1 (木)	バターロール 牛乳 ナポリタン イタリアンスープ	豚肉 ★ベーコン 卵	牛乳 粉チーズ 粉チーズ	人参 トマト ビーマン 人参 パセリ	玉ねぎ しめじ 玉ねぎ コーン	コッペパン 砂糖 スパゲティ じゃがいも パン粉	マーガリン 油	846 32.4 25.4 3.9
2 (金)	森のきのこカレーライス 牛乳 海藻サラダ ヨーグルト	豚肉	脱脂粉乳 牛乳 海藻 ヨーグルト	人参 トマト	にんにく 玉ねぎ しめじ たまごたけ	米 じゃがいも カレールウ	ドレッシング(ごま)	875 26.8 22.1 2.7
5 (月)	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 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 にんにく	米 砂糖 小麦粉 でん粉	ごま油 油 ごま油 油	828 31.5 25.8 3.0
6 (火)	ホットドッグ(トマト&マスタード) 牛乳 よくばりスープ	ウィンナー ★ベーコン えび あさり	牛乳 牛乳	トマト 人参 ブロッコリー	トマト キャベツ 玉ねぎ パイン果汁	パン 砂糖 じゃがいも 小麦粉	油 バター	887 36.7 37.7 3.7
7 (水)	ご飯 牛乳 ぶり味噌漬けフライ ひじきの炒り煮 豆腐団子汁	ぶり 味噌 豚肉 さつまあげ 鶏肉 豆腐 味噌	牛乳 ひじき	人参 人参	人参 生姜 ごぼう だいこん ぶなしめじ 葱	米 砂糖 小麦粉 パン粉 砂糖 でん粉 こんにゃく	油 油 油	833 30.2 24.3 2.5
8 (木)	ハムカツサンド(ソース) 牛乳 さつまいもシチュー	鶏肉 豚肉 鶏肉	牛乳 牛乳 生クリーム	人参 ブロッコリー	キャベツ 玉ねぎ コーン	パン 小麦粉 パン粉 砂糖 さつまいも 小麦粉	油 油 バター	940 35.3 31.9 3.5
目の愛護デー献立								
9 (金)	ご飯 牛乳 焼き鳥風煮 わかめのみそ汁 ブルーベリーゼリー	鶏肉 生揚げ レバー 味噌	牛乳 わかめ	人参	生姜 葱 玉ねぎ ブルーベリー果汁	米 でん粉 砂糖 じゃがいも 砂糖	油	837 29.7 19.4 2.9
13 (火)	揚げパン(ココア) 牛乳 鶏肉のクリーム煮 こんにゃくサラダ		牛乳 牛乳 チーズ	人参 ブロッコリー	玉ねぎ しめじ 白菜 キャベツ きゅうり コーン	コッペパン じゃがいも マカロニ 小麦粉 こんにゃく	油 グラニュー糖 バター ドレッシング	887 31.2 33.4 3.4
14 (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 味噌	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		837 37.8 22.7 3.0
15 (木)	ツナサンド 牛乳 大学芋 麦と卵のスープ	ツナ ★ベーコン 卵	牛乳	人参 ほうれん草	玉ねぎ きゅうり 玉ねぎ	パン さつまいも 砂糖 水あめ 白麦米	★マヨネーズ 油 ごま	861 30.8 27.2 3.1
16 (金)	ご飯 牛乳 なす入りマーボー豆腐 チョレギサラダ	豚肉 味噌 豆腐 のり わかめ	牛乳	人参 にら 小松菜 人参	にんにく 生姜 葱 玉ねぎ なす キャベツ	米 砂糖 でん粉 ドレッシング	油	822 32.8 24.2 2.5

※ ★印は、卵不使用食品です。

食べ残すと…



10月は食品ロス削減月間です。
残さず食べて地球にやさしい
行動をしましょう。

