

10月

給食献立予定表

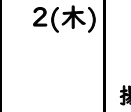
下野市立 南河内第二中学校

※食物アレルギーを新たに発症した場合は、学校にお知らせください。

使用食品（ ）は食品に含まれるアレルギーです						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)
おもに 体の組織をつくる あか		おもに 体の調子を整える みどり		おもにエネルギーになる きいろ		
1群	2群	3群	4群	5群	6群	
魚・肉・卵 大豆製品	牛乳・乳製品・ 小魚 海そう	緑黄色 野菜	その他の 野菜 果物	穀類・いも類・ 砂糖	油脂	
おもに たんぱく質を 多く含む	おもに カルシウムを 多く含む	おもに カロテンを 多く含む	おもに ビタミンCを 多く含む	おもに 炭水化物を 多く含む	おもに 脂質を 多く含む	

今月の献立のねらい
実りの秋を味わう食事

※ 気象状況や予算の都合で、献立が変更になる場合があります。

日曜	今日の給食のねらい	献立	おもにたんぱく質を多く含む	おもにカルシウムを多く含む	おもにカロテンを多く含む	おもにビタミンCを多く含む	おもに炭水化物を多く含む	おもに脂質を多く含む	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	一口メモ
	1(水) たくあんについて知ろう	主食 ご飯					米		804 30.7 20.5 2.9	たくあんは、大根をぬかや塩で漬けた日本の漬け物です。歯ごたえのあるカリカリとした食感が楽しいですね。昔は野菜の少ない冬に備え、多くの家庭で作っていました。
		主菜 豚肉のごまだれ炒め	豚肉			玉ねぎ	砂糖	ごま油 ごま		
		副菜 キャベツともやしのたくあん和え	かつお節		人参	もやし キャベツ たくあん				
		副菜 じゃがいもとわかめのみそ汁	みそ	だし煮干し わかめ	人参	ねぎ	じゃがいも			
		その他 牛乳		牛乳						
	2(木) ココア揚げパン	主食 ココア揚げパン					パン(小麦・乳) ココア カカオ 砂糖	サラダ油	84.9 31.6 28.5 3.2	人気メニューのココア揚げパンは、3種類のココアをブレンドしています、粉をこぼさないように、または牛乳に入れて飲んでも大丈夫です。
		主菜 豆とミートボールのトマト煮	豚肉 鶏肉 大豆 インゲン豆 ひよこ豆		人参 トマト	玉ねぎ 生姜 にんにく	じゃがいも 砂糖	サラダ油		
		その他 海藻サラダ		昆布 ワカメ	人参 トマト	きゅうり 大根 もやし	ドレッシング(レモン)			
		その他 牛乳		牛乳						
	3(金) さんらーたん酸辣湯について知ろう	主食 キムタクごはん	豚肉			白菜キムチ(りんご) 大根 ねぎ	米	サラダ油 ごま油	771 32 26.1 3.6	サンラータンは、中国のスープで「酸っぱくて辛いスープ」という意味があります。たけのこやしいたけ、たまごなどが入っていて、体がぽかぽかと温まります。
		主菜 餃子	豚肉 鶏肉 大豆		ニラ	キャベツ 玉ねぎ 生姜	小麦粉 でん粉 砂糖	サラダ油 ごま油		
		副菜 サンラータン	たまご		チンゲンサイ 人参	しいたけ たけのこ きくらげ 生姜 ねぎ	春雨 でん粉	ごま油		
		その他 牛乳		牛乳						
	6(月) 十五夜行事食	主食 ごはん					米		748 29.1 18.8 2.1	今日は十五夜です。十五夜の月は特に美しく「中秋の名月」ともいわれます。農作物が無事に収穫できたことへ感謝する風習があり、栃木県ではけんちん汁を食べる習慣があります。
		主菜 赤魚の米麹漬け焼き	アラスカメケ		人参		米			
		副菜 キャベツともやしのごま和え			人参	キャベツ もやし	砂糖	ごま		
		副菜 みそけんちん汁	豆腐 みそ	だし煮干し	人参	ごぼう 大根 ねぎ	こんにゃく 里いも	サラダ油		
	7(火) 野菜がたっぷり給食の焼きそば	主食 焼きそば	豚肉 (かつお・いわし・むろ)	青のり	人参	キャベツ もやし (りんご)	中華麺(小麦)	サラダ油	753 30.3 34.3 4.1	久しぶりの登場、人気メニューの焼きそばです。めん料理は野菜が不足しがちなので、給食では野菜をたくさん入れて作っています。
		主菜 アンサンブルエッグ	たまご 豚肉(ベーコン)	チーズ 牛乳		玉ねぎ	じゃがいも 砂糖 でん粉	サラダ油		
		副菜 小松菜とたまごのスープ	たまご 豆腐		小松菜 人参	竹の子 しいたけ	でん粉			
		その他 牛乳		牛乳						
	8(水) がん予防メニュー	主食 ごはん					米		859 34.4 22.7 2.6	10月はがん予防月間を、行っています。皆さんの給食では、毎週水曜日に、がん予防のメニューになっていますので、よろしくお願いします
		主菜 納豆	納豆							
		副菜 ベーコンと青梗菜の炒め物	豚肉(ベーコン)		チンゲンサイ	キャベツ もやし		ごま油 ごま		
		副菜 じゃがいものそぼろ煮	鶏肉 生揚げ		人参 さやいんげん	玉ねぎ	じゃがいも こんにゃく でん粉 砂糖			
	9(木) 根菜について知ろう	主食 豚肉のたまごとし井(ごはん)					米		877 35 24 2.8	根菜は、土の中で育つ根の部分を食べる野菜のことです。にんじん、だいこん、ごぼうなどがあります。これからの季節は特においしくなるので、煮物やスープにぴったりです。
		主菜 // (具)	たまご 豚肉		ほうれん草	玉ねぎ グリンピース	砂糖 でん粉			
		副菜 小松菜ともやしのからし和え			小松菜 人参	もやし				
		副菜 根菜のごま汁	豆腐 みそ	だし煮干し	人参	ごぼう 大根 ねぎ	さつまいも	ごま		
	10(金) 目の愛護デー	主食 秋のハヤシライス(ごはん)					米		904 28.2 27.8 2.6	目の愛護デーは、目の健康を守るために決められた日です。今日の給食では、目の健康に役立つカロテンを多く含むかぼちゃやほうれん草のサラダをいただきます。
		主菜 // (ハヤシルウ)	牛肉		人参 トマト	にんにく 玉ねぎ しめじ エリンギ マッシュルーム グリンピース	ブラウンウ(小麦・乳・りんご・豚肉・大豆)	サラダ油		
		副菜 ほうれん草とかぼちゃのサラダ			ほうれん草 かぼちゃ 人参	キャベツ きゅうり レモン	砂糖	サラダ油		
		その他 豆乳いちごパンナコッタ	豆乳			いちご (りんご)	砂糖 でん粉			
	14(火) グラタントースト	主食 グラタントースト	豚肉(ベーコン)	牛乳 チーズ	パセリ	玉ねぎ しめじ マッシュルーム	パン(小麦・乳)ホワイトルウ	サラダ油	849 31.6 28.5 3.2	新メニューのグラタントーストです。野菜やキノコを入れたホワイトソースをパンにのせて焼き上げてます。
		主菜 ポトフ	鶏肉		にんじん	玉ねぎ キャベツ	じゃがいも			
		副菜 フルーツ和え				パイナップル 桃 いちご ぶどう みかん	砂糖 水飴			
		その他 牛乳		牛乳						
	15(水) がん予防メニュー	主食 ごはん					米		783 34.7 17.8 2.2	今日の煮物は、ごぼう、れんこん、大根、しめじ、など秋野菜を使っています、これらの野菜の食物繊維、ビタミン、ミネラルなどの抗酸化物質を豊富に取ることががん予防につながります。
		主菜 もろのみそバター焼き	もろ みそ	バター		生姜				
		副菜 小松菜ともやしの磯香和え	かつお節	のり	小松菜 人参	もやし				
		副菜 秋野菜の煮物	鶏肉		さやいんげん 人参	ごぼう れんこん 大根 しめじ しいたけ	里いも こんにゃく 砂糖	サラダ油		
	16(木) たまごについて知ろう	主食 たまごサンド(コッペパン)					パン(小麦・乳)		778 31.4 31.3 3.3	たまごサンドには、今日のようにゆでたまごをつぶしてマヨネーズであえた「たまごペーストタイプ」や、あつあつの「だし巻きたまごタイプ」もあります。朝ごはんにもぴったりです。
		主菜 // (具)	たまご 大豆			きゅうり 玉ねぎ				
		副菜 大根のマリネ	ハム		人参	大根 キャベツ	砂糖	サラダ油 ごま		
		副菜 角切り野菜スープ	鶏肉		人参	キャベツ とうもろこし 枝豆(大豆)	じゃがいも			
		その他 牛乳		牛乳						

10月

給食献立予定表

下野市立 南河内第二中学校

※食物アレルギーを新たに発症した場合は、学校にお知らせください。

使用食品（ ）は食品に含まれるアレルギーです							エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	今月の献立のねらい	
おもに 体の組織をつくる あか		おもに 体の調子を整える みどり		おもにエネルギーになる きいろ		実りの秋を味わう食事			
1群	2群	3群	4群	5群	6群				
魚・肉・卵 大豆製品	牛乳・乳製品・ 小魚 海そう	緑黄色 野菜	その他の 野菜 果物	穀類・いも類・ 砂糖	油脂				
おもにたんぱく質を多く含む	おもにカルシウムを多く含む	おもにカロテンを多く含む	おもにビタミンCを多く含む	おもに炭水化物を多く含む	おもに脂質を多く含む	一口メモ			
				米		806	毎月19日の食育の日に合わせてお送りする「しもつけいっぱいday」、今月は、栃木県産の豚肉に、かんぴょう、きゅうり、ごぼうなど、数多くの野菜などを使用しています。		
豚肉			玉ねぎ		サラダ油	30.9			
	昆布	小松菜 にんじん	きゅうり もやし かんぴょう		ごま油	24.4			
生揚げ みそ	だし煮干し	人参	ごぼう 大根 ねぎ	こんにゃく	サラダ油	2.3			
	牛乳								
				米		763	大豆ミートは、主に油をしぼった後の大豆に熱と圧力を加えて乾燥させたものです。近年はSDGsや健康面からも注目されています。今日のビビンバ丼は、豚肉と大豆ミートを合わせて作りました。		
豚肉 大豆ミート 油揚げ			にんにく 生姜 しいたけ	砂糖 しらすき	サラダ油 ごま	28			
		小松菜 人参	もやし		ごま油	21.7			
	わかめ	人参 にら	ねぎ		ごま油	2.8			
	いわし			砂糖	ごま				
	牛乳								
				米		876	パサはベトナムなどで養殖される魚で「バンガシウス」とも呼ばれ近年人気があります。ふくらやわらかいので食べやすく、フライやムニエルにぴったりです。		
パサ			生姜	でん粉	サラダ油	37.3			
たまご 豚肉 豆腐		人参	玉ねぎ ねぎ しいたけ グリンピース	砂糖	サラダ油	27.2			
		チンゲンサイ 人参	もやし キャベツ	ドレッシング(りんご・ゆず・レモン)		2			
	牛乳								
				米 大麦		931	ヨーグルトは、牛乳に乳酸菌を入れて作った食べものです。酸っぱさがありますが、給食のヨーグルトは食べやすく、骨や歯を作る元になるカルシウムがふくまれています。がん予防にもとても良い食材となっております。		
豚肉 大豆				パン粉 でん粉	サラダ油				
鶏肉		人参	玉ねぎ にんにく 生姜 (ブルーネ)	じゃがいも カレールウ (小麦・乳・大豆・りんご・バナナ・ 카카오・ごま・ココナッツ)	サラダ油	29.8			
ハム 大豆		人参	きゅうり 玉ねぎ コーン	マカロニ		25.7			
	ヨーグルト					3.2			
	牛乳								
				パン(小麦・乳)		822	今日のポタージュは、白いんげん豆やじゃがいも、玉ねぎをやわらかく煮てすりつぶし、牛乳や生クリームを混ぜたスープです。なめらかでやさしい味がして、体を温めてくれます。		
				チョコクリーム(乳・ 카카오)		37.8			
たら			しめじ えのきたけ エリンギ にんにく		サラダ油	25.6			
ベーコン		小松菜 人参	どうもろこし キャベツ		サラダ油	3.3			
白いんげん豆	牛乳	パセリ	玉ねぎ	ホワイトルウ(小麦・乳) じゃがいも	バター 生クリーム				
	牛乳								
				米		828	さつまいもは、秋に収穫されます。甘くてほくほくした食感が人気です。ビタミンCや食物せんいがたっぷりです。デザートにするだけでなく料理に使うのもおすすめです。		
たまご				砂糖	サラダ油	35			
鶏肉			生姜 にんにく	砂糖		21.8			
カツオ節		小松菜 人参	もやし えのき茸			2.5			
豚肉 みそ だしかつお節		人参	大根 ねぎ しいたけ	さつまいも こんにゃく	サラダ油				
	牛乳								
				米		833	きのこのみそ汁にはしめじ、えのきたけ、なめこが使われています。なめこは、つるつるしてぬるぬるした見た目が特徴で、みそ汁やスープに入れるとおいしいです。		
スケソウタラ 大豆			(ブルーネ)	パン粉 でん粉	サラダ油	31			
油揚げ さつま揚げ だしかつお節		人参	大根	砂糖	サラダ油	20			
豆腐 みそ だしかつお節			ねぎ しめじ えのきたけ なめこ			2.4			
	牛乳								
				米		894	麻婆豆腐に欠かせない調味料のひとつ、豆板醤は中国の伝統的な調味料で、辛さと旨味が特徴です。ホイコーローやタンタンメン、エビチリなどにも使われます。		
えび たら			玉ねぎ	小麦粉 パン粉 でん粉 砂糖	サラダ油	35.3			
豚肉 豆腐 みそ			にんにく ねぎ	でん粉 砂糖	サラダ油	27.8			
豚肉 (ハム)		人参	もやし きゅうり	春雨 砂糖	ごま油 ごま	2.8			
	牛乳								

今月の献立のねらい
実りの秋を味わう食事

※ 気象状況や予算の都合で、献立が変更になる場合があります。