

日曜	献立名	おもなざりょう						えいようりょう			
		(あかのなかま)		(みどりのなかま)		(きいろのなかま)		1群	たんぱく質	脂質	塩分
		1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1 水	ごはん 牛乳 さばの文化ぼし ごまあえ じゃがいものみそ汁	さば ちくわ 油あげ みそ	牛乳 わかめ	ごまつな にんじん	もやし たまねぎ ねぎ	ごはん さとう じゃがいも	ごま	642	27.2	20.6	3.2
2 木	コロッケバーガー (まるパン コロッケ ソース) 牛乳 花やさいサラダ ミネストローネ	牛肉 とり肉 ウィンナー いんげん豆	牛乳	ブロッコリー にんじん トマト	たまねぎ キャベツ カリフラワー だいこん セロリ	パン じゃがいも パン マカロニ さとう	油 ドレッシング ごま	683	23.9	25.4	3.0
3 金	ごはん 牛乳 肉やさいまんじゅう (小1・中2) ホイコーロー はるさめスープ	ふた肉 とり肉 あつあげ みそ	牛乳 ひじき	にんじん ピーマン チンゲンサイ	キャベツ もやし たまねぎ	ごはん こむぎこ さとう はるさめ	油	650	25.1	21.9	1.9
6 月	ごはん 牛乳 いわしのおかか セルフ五目ごはんのぐ 月見汁 お月見ゼリー	いわし かつおぶし とり肉 油あげ かまぼこ とうふ	牛乳	にんじん	かんぴょう たけのこ ほししいたけ だいこん ねぎ	ごはん さとう さといも ゼリー	油	649	26.1	20.3	2.4
7 火	くるパン 牛乳 チキンナゲット (小2・中3) えだまめのマリネ カレースープ	とり肉 ハム ふた肉	牛乳	にんじん ブロッコリー ハセリ	キャベツ えだまめ とうもろこし たまねぎ	パン くるざとう ごま マカロニ じゃがいも	油 ドレッシング	638	26.9	21.8	2.8
8 水	ごはん 牛乳 かわりそぼろどんのぐ もやしのごますあえ 秋やさいのみそ汁	ふた肉 油あげ だいずミート ちくわ みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん	ごぼう もやし だいこん しめじ れんこん ねぎ	ごはん さとう さつまいも	ごま	644	26.0	19.3	2.6
9 木	ミニバターパン (中のみ) 牛乳 しおラーメン (パックめん) ポークしゅうまい (小2・中3) だいこんのちゅうかサラダ	ふた肉 なると ハム	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ もやし とうもろこし ねぎ たまねぎ だいこん きゅうり	パン ラーメン こむぎこ	油 ドレッシング ごま	628	28.5	15.9	2.9
10 金	ごはん 牛乳 ハッシュドポーク イタリアンサラダ 目のあいごデーゼリー (ブルーベリー)	ふた肉 ハム	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム キャベツ えだまめ	ごはん じゃがいも ゼリー	油 ドレッシング	683	22.6	21.1	2.9
16日は地産地消給食です。市内産豚肉を使用したハンバーグに、市内産しめじのソースがかかっています。											
16 木	コッペパン 牛乳 ハンバーグきのこソースかけ キャベツのサラダ やさいミルクスープ	とり肉 ふた肉	牛乳	ブロッコリー にんじん	しめじ キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし	パン さとう じゃがいも	油 ドレッシング	635	30.7	21.7	3.3
17 金	ごはん 牛乳 やきぎょうざ (2) はるさめサラダ とん汁 りんごゼリー	とり肉 ふた肉 ハム とうふ みそ	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ もやし だいこん ごぼう ねぎ	ごはん こむぎこ はるさめ さとう じゃがいも ゼリー	油 ごま油 ごま	670	22.0	18.5	2.2
20 月	ごはん 牛乳 ふたどんのぐ キャベツのごまマヨあえ とりごぼう汁	ふた肉 ちくわ 油あげ とうふ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ きゅうり えだまめ だいこん ごぼう ほししいたけ ねぎ	ごはん さとう	油 ごま ドレッシング マヨネーズ	666	27.8	24.5	2.5
21 火	はちみつパン 牛乳 スパゲティナポリタン コーンサラダ オレンジ	ふた肉 ハム	牛乳	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり とうもろこし オレンジ	パン はちみつ スパゲティ さとう	油 ドレッシング	642	23.7	18.9	2.0
22 水	ごはん 牛乳 きだいフライ ひじきの五目豆 こんさいのみそ汁	きだい ふた肉 だいず ちくわ 油あげ とうふ みそ	牛乳 ひじき	にんじん	だいこん ごぼう はくさい ねぎ	ごはん パン さとう さといも	油	678	27.8	21.2	2.3
23 木	ミルクパン 牛乳 肉だんご (2) フレンチサラダ さつまいものシチュー	とり肉 ふた肉 ハム	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ しめじ キャベツ とうもろこし	パン 脱脂粉乳 さつまいも さとう	油 ドレッシング	653	28.3	26.5	2.6
24 金	ごはん 牛乳 なっとう ゆずかつおあえ 五目肉じゃが	なっとう ふた肉 みそ さつまあげ かつおぶし	牛乳	にんじん ごまつな	たまねぎ ごぼう えだまめ もやし キャベツ	ごはん じゃがいも さとう	油 ドレッシング	684	27.3	18.8	2.1
27 月	ごはん 牛乳 やき肉 もやしのナムル ごまとうにゅうスープ	ふた肉 とり肉 豆乳	牛乳	にんじん ほうれんそう にんじん チンゲンサイ	たまねぎ もやし キャベツ ねぎ とうもろこし	ごはん さとう はるさめ	油 ドレッシング ごま ごま油	663	28.7	21.9	2.6
28 火	キャラメルパン 牛乳 プレーンオムレツ マカロニサラダ ポトフスープ	たまご ハム とり肉	牛乳	にんじん	キャベツ はくさい だいこん たまねぎ	パン マカロニ じゃがいも	油 ドレッシング マヨネーズ	643	25.0	23.9	2.6
29 水	ごはん 牛乳 ポークカレー ツナサラダ ヨーグルト	ふた肉 まぐろツナ	牛乳 ヨーグルト	にんじん ブロッコリー	たまねぎ りんご キャベツ	ごはん じゃがいも	油 ドレッシング	714	21.9	23.0	2.9
30 木	コッペパン 牛乳 チョコ大豆 かぼちゃグラタン キャベツのコールスロー ミートボールスープ	豆乳 ハム とり肉 ふた肉 かまぼこ	牛乳	かぼちゃ にんじん ごまつな	キャベツ えだまめ とうもろこし レモン たまねぎ もやし	パン チョコ大豆 じゃがいも ごめこ	油 ドレッシング	660	22.4	29.4	2.8
31 金	ごはん 牛乳 みそかつ やさいのしおこんぶあえ むらくも汁	ふた肉 みそ とり肉 たまご とうふ	牛乳 こんぶ	にんじん ほうれんそう	キャベツ もやし きゅうり ねぎ	ごはん パン さとう でんぷん	油 ごま油	640	25.0	22.1	2.6

◎ 都合により献立を変更する場合があります。

◎ O157対策のため生野菜は出していません。

10月は那須塩原市の食育月間です。
地元でとれる食べ物や自分の食生活について考えてみましょう。



えいようりょう
栄養量

小学生 (中学年)	月平均	657	25.8	21.8	2.6
	基準量	650	26.0	21.7	2.0
中学生	月平均	833	31.3	26.2	3.2
	基準量	830	33.2	27.7	2.5