



10月 給食献立予定表

R6.9.25発行 中学校
那珂川町学校給食センター

日	曜日	献立名	主 な 食 品 (使用量が少ない食品や、一部の調味料については記載しておりません。)						エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g) ※牛乳栄養価含む			
			体をつくる			体の調子を整える		エネルギーになる				
			1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC	5群 炭水化物	6群 脂質				
毎日		牛乳		牛乳								
1	火	メンチカツパン 丸パン メンチカツ・中濃ソース シーザーサラダ 粒コーンスープ	豚肉 鶏肉 大豆粉 ハム ベーコン	脱脂粉乳 チーズ	ブロッコリー チンゲンサイ	玉ねぎ キャベツ きゅうり 玉ねぎ コーン 白いんげん豆	小麦粉 砂糖 パン粉 砂糖 ルウ	ショートニング 油 ドレッシング マーガリン	756 292 27.0 3.7			
2	水	麦ごはん さわらねぎみそ焼き 五目きんぴら のっぺい汁	さわら 豚肉 さつま揚げ 豆腐 油揚げ 鶏肉		にんじん 小松菜 にんじん	ねぎ ごぼう 大根 こんにゃく	米 大麦 砂糖 さといも 片栗粉	ショートニング ごま 油	771 34.4 22.0 2.5			
3	木	黒糖パン ツナマヨオムレツ 切干大根のサラダ スパゲティナポリタン	卵 まぐろツナ ササミ ウインナー	脱脂粉乳	にんじん トマト ピーマン	きゅうり キャベツ 玉ねぎ	小麦粉 黒糖 砂糖 片栗粉 スパゲティ	ショートニング マヨネーズ 油 ドレッシング ごま 油	836 32.0 28.8 3.0			
4	金	和風ピビンバ ごはん ピビンバの具 ちくわのサラダ ワンタンスープ	豚肉 ちくわ ぶたにく	チーズ	ほうれん草 にんじん にら	ごぼう 椎茸 しらたき ニンニク 生姜 キャベツ もやし ねぎ キャベツ 玉ねぎ	米 砂糖 ごま 油 ドレッシング ごま あぶら	765 28.1 23.4 3.1				
7	月	ごはん あじフライ・中濃ソース わかめサラダ 根菜ごま汁	あじ ササミ 油揚げ	わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり 大根 ごぼう ねぎ	米 パン粉 片栗粉 さといも	油 ドレッシング ごま 油	791 29.2 25.0 3.0			
8	火	パイパン ハムチーズピカタ ごぼうサラダ ちゃんぽん風うどん	卵 ハム 豚肉 なたと さつま揚げ	脱脂粉乳 チーズ	にんじん にんじん	パイ ごぼう きゅうり コーン 白菜 きくらげ 生姜	小麦粉 砂糖 砂糖 片栗粉 うどん	ショートニング 油 ドレッシング ごま 油	789 28.7 30.6 3.9			
9	水	麦ごはん 肉しゅうまい たくあんのおえ物 麻婆豆腐	豚肉 豆腐 豚肉		にんじん にら	玉ねぎ 生姜 大根 キャベツ きゅうり ねぎ 生姜 ニンニク	米 大麦 小麦粉 パン粉 砂糖 片栗粉 片栗粉	ごま 油 ごま油	807 34.5 24.8 2.9			
10	木	シュガートースト ミートボールのブラウンシチュー ほうれん草サラダ ラ・フランスゼリー		脱脂粉乳	にんじん トマト ブロッコリー ほうれん草	玉ねぎ ニンニク 生姜 キャベツ コーン ラ・フランス	小麦粉 砂糖 じゃがいも ルウ 砂糖 水あめ 砂糖	ショートニング マーガリン 油 ごま油	791 28.0 28.7 4.1			
11	金	ごはん モロナゲットチリソースかけ④ かんぴょうサラダ 高野豆腐の豆乳汁	モロ たら ハム 高野豆腐 豆乳		にんじん 小松菜	玉ねぎ ねぎ 生姜 ニンニク かんぴょう キャベツ 枝豆 コーン 大根 ねぎ	米 パン粉 小麦粉 片栗粉 砂糖 ごま油 油 ドレッシング ごま	791 29.9 23.0 2.9				
15	火	【十三夜献立】 はちみつパン ポークビーンズ ブロッコリーサラダ さつまいもと栗のタルト		脱脂粉乳	にんじん トマト ブロッコリー	玉ねぎ 白いんげん豆 キャベツ コーン	小麦粉 砂糖 じゃがいも 砂糖 さつまいも 砂糖 栗 米粉	ショートニング 油 ドレッシング ショートニング 油	846 30.3 28.2 2.9			
16	水	麦ごはん いわしのガーリック揚げ シルバーサラダ いも煮汁	いわし ハム 豚肉		にんじん にんじん	ニンニク キャベツ きゅうり ごぼう 白菜 しめじ こんにゃく	米 大麦 片栗粉 春雨 さといも 砂糖	油 ノンエッグマヨ 油	802 28.3 27.1 1.8			
17	木	食パン りんごジャム 肉団子甘酢あんかけ② チーズサラダ 野菜のポトフ	鶏肉 豚肉 ウインナー	脱脂粉乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	りんご 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン 大根 玉ねぎ	小麦粉 砂糖 水あめ 砂糖 パン粉 砂糖 ドレッシング 油	ショートニング 油 ドレッシング 油	789 32.2 29.9 3.3			
18	金	【小川小学校リクエスト献立】 わかめごはん 鶏のから揚げ③ もやしのナムル 豚汁 アセロラゼリー	鶏肉 卵 豚肉	わかめ	にんじん にんじん	生姜 もやし きゅうり 大根 ごぼう ねぎ こんにゃく アセロラ	米 砂糖 片栗粉 小麦粉 ごま ごま油 じゃがいも 砂糖	油 ごま 油	858 29.3 28.5 3.8			
21	月	【なかちゃんランチ】 焼き肉丼 ごはん 焼き肉丼の具 のり酢和え かんぴょうの味噌汁	豚肉 まぐろツナ 豆腐 油揚げ	のり	ほうれん草	ごぼう 玉ねぎ しらたき 生姜 かんぴょう ねぎ	米 砂糖 じゃがいも	油 ごま	776 35.0 25.2 3.1			
22	火	塩ラーメン 中華麺 ラーメンスープ 餃子ロール ビーンズサラダ チーズドック	豚肉 なたと 豚肉 鶏肉 ハム 卵		にんじん にら にら ブロッコリー	もやし 玉ねぎ キャベツ たけのこ キャベツ 玉ねぎ ねぎ 生姜 ニンニク きゅうり いんげん豆 枝豆	中華麺 油 ごま油 小麦粉 パン粉 ごま ドレッシング 油	797 32.4 27.5 3.2				
23	水	麦ごはん ハンバーグきのこソースかけ ツナと野菜のサラダ 春雨スープ	豚肉 鶏肉 まぐろツナ 豚肉		にんじん にんじん 小松菜	玉ねぎ 椎茸 舞茸 たもぎ茸 ニンニク キャベツ きゅうり コーン たけのこ 生姜	米 大麦 片栗粉 砂糖 春雨 ごま油	油 ドレッシング	775 28.9 24.5 2.8			
24	木	コッペパン いちご&マーガリン アンサンブルエッグ コールスローサラダ えびとマカロニのクリームスープ	卵 ベーコン えび ベーコン	脱脂粉乳 チーズ 牛乳	にんじん にんじん ほうれん草	いちご 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ	小麦粉 砂糖 水あめ 砂糖 じゃがいも 砂糖 砂糖 マカロニ ルウ	ショートニング マーガリン 油 ノンエッグマヨ マーガリン	788 28.9 29.7 3.4			
25	金	【食育の日献立】 ごはん 納豆 小松菜のごまじゃこサラダ 肉じゃが	納豆 豚肉		小松菜 にんじん	もやし きゅうり 玉ねぎ 枝豆 しらたき	米 砂糖 砂糖	ごま ごま油 油	775 30.0 18.6 2.5			

10月28日～31日は裏面をご覧ください。

10月 給食献立予定表

日	曜日	献立名 <small>※材料等の都合により、献立を変更する場合があります。</small>	主 な 食 品 (使用量が少ない食品や、一部の調味料については記載しておりません。)						エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g) <small>※牛乳栄養価含む</small>		
			体をつくる			体の調子を整える				エネルギーになる	
			1群 たんぱく質 魚・肉・卵・ 豆・豆製品	2群 無機質 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 カロテン 緑黄色野菜	4群 ビタミンC その他の野菜 くだもの	5群 炭水化物 米・パン・麺 いも・砂糖	6群 脂質 油脂			
毎日		牛乳	牛乳								
28	月	五目ごはん 五目ごはんの具 きんぴら包み焼き 卵スープ	鶏肉 油揚げ 鶏肉 豆腐 豆腐 卵		にんじん にんじん ほうれん草	かんぴょう 椎茸 たけのこ 玉ねぎ ごぼう 生姜 玉ねぎ	米 砂糖 砂糖 片栗粉 片栗粉	油 油 ごま ごま油	776 29.7 24.5 2.5		
29	火	ミルクパン カレーロールフライ 焼きそば 豆乳プリンフルーツ和え		脱脂粉乳 ハム 豚肉 卵	にんじん	玉ねぎ キャベツ みかん もも パイン	小麦粉 砂糖 じゃがいも パン粉 小麦粉 砂糖 焼きそば麺 砂糖	ショートニング 油 マーガリン	876 30.1 28.1 3.4		
30	水	麦ごはん さば味噌煮 茎わかめサラダ 豚肉と大根の煮物	さば		にんじん にんじん	キャベツ きゅうり 大根 こんにゃく 生姜	米 大麦 砂糖 米粉	ドレッシング ごま油	793 28.8 28.1 2.3		
31	木	コッパン ブルーベリージャム 鶏肉香味焼き ブロッコリーとツナの和え物 かぼちゃのシチュー		脱脂粉乳 鶏肉 まぐろツナ ウインナー ベーコン		ブルーベリー 生姜 ニンニク きゅうり コーン 玉ねぎ	小麦粉 砂糖 砂糖 砂糖 じゃがいも ルウ	ショートニング ごま油 ごま油 マーガリン	789 33.6 27.8 3.7		

★中学生の1食分 学校給食摂取基準量 エネルギー830kcal たんぱく質27.0~41.5g 脂質18.4~27.6g 塩分2.5g
 ★10月の平均栄養量 エネルギー797kcal たんぱく質30.5g 脂質26.3g 塩分3.0g
 ※今月の那珂川町産農産物・・・米、きゅうり、にら、ねぎ、きくらげ、椎茸、豚肉（一部）

※ 食べ物は、食べやすい大きさにして、よくかんで食べましょう。

10月 給食だより



令和6年 10月号
那珂川町学校給食センター



10月は食品ロス削減月間です。食品ロスの削減については、「持続可能な開発目標」(SDGs)のひとつとされ、国際的にも重要な課題となっています。また、栃木県では、実りの秋である10月を「とちぎ食育推進月間」と定め、食育の推進を行っています。この機会に「食」について改めて考えてみませんか。

食べ物を大切にしよう

まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことを食品ロスといいます。食品ロスには、売れ残りや期限が切れたもの、調理時の皮のむきすぎ、食べ残しなどがあります。食品ロスを減らすためには、家庭や社会全体でさまざまな取り組みを行うことが必要です。

日本の食料自給率は低く、多くの食料を輸入しています。それにもかかわらず大量の食料が捨てられています。食料そのものが無駄になるだけでなく食料をつくったり運んだりするために使ったエネルギーやごみを処分するために余分なエネルギーを消費しているのです。



皆さんは、給食を残さずに食べていますか？苦手な食べ物や味つけだったり、準備に時間がかかって食べる時間が少なかったり、太りたくないからなど、さまざまな理由で残している人がいるのではないのでしょうか。しかし、一人が残す量がたった一口分だったとしても、それが集まればすごい量になります。給食は、成長期にある皆さんの健康や発達のために、栄養バランスを考えて作られています。また、給食ができるまでには多くの人や物が関わっています。感謝の気持ちを忘れずに、食べられる人は、なるべく残さず食べるよう心がけてほしいと思います。

ただし、食べられない理由は人それぞれです。決して、周りの人に食べることを無理強いすることのないようにしましょう。



食べ物をムダにすると



エネルギーは温室効果ガスとなり、地球温暖化の原因になります。食品ロスをなくしてエネルギーのムダ使いを減らそう!



新米の季節になりました。給食では、年間を通して那珂川町産コシヒカリを使用しています。コシヒカリは、成分のバランスが良く、弾力があり、粘り・つや・香りも優れたおいしいお米です。那珂川町では、地産地消推進のために給食で使用するお米の購入代を町が負担しています。

