



10月分 給食献立予定表

足利工業高等学校定時制

日付	献立名	エネルギー(kcal) たんぱく(g) 脂質(g) 塩分(g)	おもに体をつくる		おもに体の調子をととのえる		おもに力や熱のもとになる	
			1群	2群	3群		4群	
			乳・乳製品・卵	魚介・肉・豆	野菜・いも・果物		穀類・種実・油脂・砂糖	
1 (水)	麦飯 照焼ハンバーグ れんこん金平 ブロッコリーとしめじのソテー みそ汁 バナナ 牛乳	836 27.7 19.4 3.4	牛乳	ベーコン 油揚げ 豚肉 とり肉	ブロッコリー にんじん たまねぎ れんこん もやし ねぎ こんにやく バナナ じゃがいも しめじ	精白米 大麦 三温糖 でん粉	サラダ油 ごま油	
2 (木)	ごはん サ-モンフライ 里芋ごまみそ煮 豚肉とにんにく芽炒め みそ汁 アセロラゼリー 牛乳	858 32.3 19.3 3.4	牛乳	豚肉 豆腐 さけ	にんじん さやいんげん オクラ にら キャベツ なめこ さといも たまねぎ のり しょうが にんにくの芽	精白米 大麦 三温糖 でん粉 パン粉 小麦粉 ゼリー	サラダ油 ごま油 ごま	
3 (金)	天津飯 ニラまんじゅう もやしときゅうりの中華和え わかめスープ 牛乳	901 29.2 29.7 5.4	牛乳 鶏卵	ぶた肉 かに風味かまぼこ とり肉	にんじん にら たけのこ しょうが わかめ しいたけ たまねぎ にんにく きゅうり ねぎ もやし えのきたけ	精白米 大麦 三温糖 でん粉 小麦粉	ごま サラダ油	
6 (月)	★十五夜メニュー 月見うどん 肉団子 大豆とツナサラダ🍱 月見だんご 牛乳	860 34.5 28.8 5.3	牛乳 鶏卵	ツナ とり肉 大豆	にんじん ほうれんそう こまつな ごぼう キャベツ ねぎ だいこん たまねぎ	うどん 三温糖 月見だんご	ドレッシング	
7 (火)	麦飯 たらバジルチーズ焼 ペペロンチー ノ 南瓜ミルク煮 みそ汁 牛乳	826 33.5 20.1 3.3	牛乳 チーズ	たら ベーコン	ピーマン かぼちゃ バジル たまねぎ にんにく キャベツ わかめ	精白米 大麦 スパゲティ 三温糖	サラダ油 バター	
8 (水)	麦飯 麻婆豆腐 春巻き ナムル 春雨スープ 牛乳	839 27.6 29.1 2.5	牛乳	豆腐 豚肉	にんじん にら ねぎ にんにく もやし きゅうり のり みずな はくさい しいたけ たまねぎ	精白米 大麦 はるさめ でん粉 春巻きの皮	サラダ油 ごま油 ドレッシング	
9 (木)	麦飯 いわしのごまみそ煮 ひじき煮 卵と野菜のソテー 豚汁 オレンジ 牛乳	816 30.6 24.5 2.9	牛乳 鶏卵	いわし 豚肉 油揚げ	チンゲンサイ にんじん ピーマン キャベツ たまねぎ えだまめ だいこん ねぎ オレンジ ひじき じゃがいも こんにやく	精白米 大麦 三温糖	サラダ油 ごま	
10 (金)	★目の愛護デーメニュー👁️👁️ チキンカレーライス 海藻サラダ 牛乳🍇 ほうれん草のスープ 目の愛護デーゼリー	949 32.7 27.7 5.5	牛乳	とり肉	にんじん ほうれんそう ごぼう キャベツ たまねぎ とうもろこし わかめ 海そう	精白米 大麦 カレールウ ゼリー	バター	
21 (火)	麦飯 カレイフライ すき焼き風煮 もやしの昆布炒め みそ汁 牛乳	834 34.8 21 3.1	牛乳	豚肉 豆腐 カレイ	にんじん にら もやし えのき ねぎ はくさい ごぼう たまねぎ こんにやく こんぶ	精白米 大麦 三温糖 小麦粉 パン粉	サラダ油 ごま油	
22 (水)	ガパオライス イタリアンサラダ コンソメスープ フルーチェ 牛乳	910 33.7 32 4.1	牛乳 鶏卵	豚肉 ベーコン	こまつな ピーマン チンゲンサイ にんじん バジル たまねぎ にんにく キャベツ レタス とうもろこし もやし みずな エリンギ	精白米 大麦 三温糖 フルーチェ	ドレッシング	
23 (木)	和風ツナスパゲティ 南瓜コロッケ ごぼうサラダ 白菜スープ 牛乳	931 32.3 33 5.2	牛乳	ツナ	かぼちゃ にんじん ほうれんそう しそ たまねぎ だいこん のり ごぼう とうもろこし はくさい	スパゲティ パン粉 小麦粉 三温糖	サラダ油 バター ドレッシング マヨネーズ	
24 (金)	【セレクト】 豚キムチ丼 or 塩だれ豚丼 オムレット or 豆乳パニラ大福 中華サラダ かきたま汁 牛乳	874 30.7 28.3 3	セレクト給食 自分が選んだメニューが食べられ					
27 (月)	麦飯 鶏唐揚げレモンソース 青菜ソテー キャロットサラダ トマトスープ 牛乳	883 30.1 29.5 2.9	牛乳	とり肉 ウインナー	ほうれんそう こまつな にんじん トマト レモン たまねぎ とうもろこし キャベツ	精白米 大麦 三温糖 でん粉 グラニュー糖	バター サラダ油 ドレッシング	
28 (火)	麦飯 ホッケ塩焼き さつまいものサラダ ひき肉となすのカレー炒め みそ汁 巨峰 牛乳	870 32.7 26.2 3.1	牛乳	ホッケ 豚肉 ウインナー	ピーマン にんじん パセリ なす たまねぎ にんにく きゅうり ごぼう はくさい さつまいも 巨峰	精白米 大麦 三温糖 カレー粉 グラニュー糖	サラダ油 マヨネーズ	
29 (水)	🍁ハロウィン🍁 オムライス(デミソース) シーザーサラダ キャベツスープ パンプキンパバロア 牛乳	1065 36 40.6 5.1	牛乳 鶏卵	とり肉	ほうれんそう ブロッコリー にんじん たまねぎ えだまめ マッシュルーム にんにく レタス キャベツ えのきたけ	精白米 大麦 クルトン パンプキンパバロア	サラダ油 バター ドレッシング	

※都合により献立を変更する場合があります

10月は
食品ロス削減月間です！

みなさんは、食べ残しや賞味
期限切れなどで、本来食べら
れる食品や料理を捨ててしま
うことはありませんか？



出典：農林水産省及び環境省推計（令和3年度）、総務省人口推計（2021年10月1日）

日本の食品ロス量は…
国民全員が毎日おにぎり1個分の食品を捨て続けているのと同じ！

- ・ブュッフェなどの食べ放題のお店では、食べられる量だけをとる。
- ・食べる時間に余裕をもつ。（いそいで食べると残しがち🙈）
- ・賞味期限が少し過ぎても食べられるものかどうか、捨てる前に
周りの大人とも相談してみる。

