

令和 7年 10月

学校給食予定献立表

野田市長七光

日 曜		こん だて めい 献 立 名	おも さい りょう 主 な 材 料 と そ の 働 き			エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
			ち にく ほね 血・肉・骨になるもの (あかのためもの)	ねつ ちから 熱や力になるもの (きいろのためもの)	からだ ちょうし 体の調子をととのえるもの (みどりのためもの)	
1	水	とりならどん	とりにく だいず	こめ かたくりこ こむぎこ あぶら さとう ごま	しょうが たまねぎ にら	617kcal
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			14%
		ぎょうざピザ	ハム チーズ	ぎょうざのかわ	たまねぎ ピーマン	23.9%
		ちゅうかコーンスープ		かたくりこ	たまねぎ にんじん コーン こまつな	2.7g
2	木	ごはん		こめ		655kcal
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		とうふハンバーグ	ぶたにく とうふ だいず たまご	パンこ さとう かたくりこ	たまねぎ にんじん	
		ごまだれサラダ	ハム	さとう あぶら ごま	もやし きゅうり キャベツ にんじん コーン	
		あつげとじゃがいものみそしる	なまあげ	じゃがいも	ねぎ えのきたけ たまねぎ	
		オレンジ			オレンジ	
3	金	ごはん		こめ		689kcal
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		いわしのピーナツフライ	いわし たまご	こむぎこ ピーナツ パンこ あぶら		
		キャベツのつぼあえ		ごま	キャベツ きゅうり つぼづけ	
		さつまいものみそしる	ぶたにく とうふ	あぶら さつまいも	にんじん だいこん はくさい ねぎ	
		かき			かき	
6	月	はつがげんまいごはん		こめ はつがげんまい		632kcal
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		タラのチーズやき	たら チーズ	エックワーマヨネーズ	たまねぎ バセリ	
		キャベツのじゃこあえ	ちりめんじゃこ	あぶら	キャベツ ほうれんそう	
		えのきのみそしる	あぶらあげ	じゃがいも	えのきたけ ねぎ たまねぎ	
		おつきみゼリー			ゼリー	
7	火	マーボーどん	とうふ ぶたにく だいず	こめ あぶら かたくりこ	にら ねぎ にんにく	607kcal
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		きゅうりのちゅうかあえ		あぶら さとう	もやし きゅうり コーン	
		ワンタンスープ	ぶたにく とりにく	ワンタンのかわ かたくりこ あぶら	ねぎ しょうが もやし ほうれんそう にんじん	
		グレープフルーツ			グレープフルーツ	
8	水	わふうスパゲティ	ぶたにく ベーコン	スパゲティ あぶら バター	しめじ キャベツ にんじん たまねぎ にんにく	660kcal
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		パンブキンむしパン	たまご ぎゅうにゅう チーズ	こむぎこ さとう あぶら	かぼちゃペースト かぼちゃ	
		やさいのごまドレッシングあえ		あぶら さとう ごま	キャベツ きゅうり もやし コーン	
		キャンディチーズ	チーズ			
9	木	ごはん		こめ		631kcal
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		おまめのハヤシソース	ぶたにく ひよこめ だいず	あぶら じゃがいも さとう クリーム	しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース	
		キャロットドレッシングサラダ		あぶら さとう	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ にんじん	
		ブルーベリーゼリー		ゼリー		
14	火	ごはん		こめ		612kcal
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		てづくりはるまき	ぶたにく	あぶら はるさめ さとう かたくりこ はるまきのかわ こむぎこ	しょうが にんじん たけのこ きくらげ ねぎ	
		キャベツとみずなのツナサラダ	まぐろ	さとう あぶら ごま	キャベツ みずな きゅうり	
		チゲじる	ぶたにく とうふ あさり	あぶら ごま	にんにく しょうが にんじん だいこん はくさい キムチ にら ねぎ はくさい	
15	水	はつがげんまいごはん		こめ はつがげんまい		625kcal
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		めばるのてりやき	めばる	さとう かたくりこ		
		だいずいりツナサラダ	まぐろ だいず ハム	あぶら さとう	キャベツ きゅうり にんじん	
		とうにゅうじたてのやさしいじる	ぶたにく とうにゅう とうふ	あぶら さつまいも	にんじん ごぼう だいこん ねぎ はくさい	
		りんご			りんご	
16	木	そぼろごはん	とりにく たまご レバー	こめ さとう あぶら	しょうが グリンピース	659kcal
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ひじきのマリネ	ひじき ハム	さとう あぶら	にんじん きゅうり	
		フルーツヨーグルト	ヨーグルト	さとう	パイン もも ナタデココ	
17	金	やきそば	ぶたにく あおのり	ちゅうかめん あぶら	にんじん たまねぎ キャベツ	701kcal
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ミモザサラダ	たまご ハム	あぶら	ほうれんそう たまねぎ	
		てづくりパン		パン バター マーガリン さとう アーモンド		
		バナナ			バナナ	

令和 7年 10月

学校給食予定献立表

野田市長七光

日 曜	こん だて めい 献 立 名	おも さい りょう 主 な 材 料 と そ の 働 き			エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
		ち にく ほね 血・肉・骨になるもの (あかのたべもの)	ねつ ちから 熱や力になるもの (きいろのたべもの)	からだちょうし 体の調子をととのえるもの (みどりのたべもの)	
20	月	ごはん	こめ		631kcal 16% 26.4% 3g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
		あじのビリからあげ	あじ	こむぎこ こめ あぶら さとう ごま	
		せんざりじゃがいもサラダ	かに かまぼこ	じゃがいも あぶら	
		だいこんとうとうふのみそしる	あぶらあげ とうふ わかめ	だいこん ねぎ	
		オレンジ		オレンジ	
21	火	ダブルカレー	ぶたにく チーズ	こめ こむぎこ あぶら バター	688kcal 13.6% 27.2% 2.8g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
		アーモンドサラダ		アーモンド さとう あぶら	
		チーズスープ	ベーコン たまご こなチーズ	じゃがいも パンこ	
		いちごミルクゼリー	かんてん ゼラチン ぎゅうにゅう スキャンダル	さとう いちごゼリー	
22	水	こぎつねごはん	あぶらあげ	こめ さとう ごま	687kcal 14.6% 32.1% 3.4g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
		さばのこうみやき	さば	ねぎ しょうが	
		ほうれんそうのごまあえ		ごま さとう	
		さわにわん	ぶたにく かまぼこ	あぶら	
23	木	コッペパン		パン	614kcal 13.4% 29.8% 2.6g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
		イチゴジャム		いちごジャム	
		フェジョアード	ぶたにく ベーコン いんげんまめ ひよこまめ	あぶら じゃがいも	
		キャベツとコーンのソテー	ウインナー	あぶら	
		ひとくちぶどうゼリー		ゼリー	
24	金	ごはん		こめ	604kcal 16% 26.1% 2.6g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
		ぶたにくとごぼうのつくね	ぶたにく だいず たまご ぎゅうにゅう	パンこ さとう かたくりこ	
		きゃべつのおかかあえ	かつおぶし	キャベツ きゅうり	
		とうふとじゃがいものみそしる	なまあげ	じゃがいも	
		りんご		りんご	
25	土	きつねうどん	とりにく なると あぶらあげ	さとううどん	672kcal 14% 31.6% 2.8g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
		ほうれんそうのツナごまあえ	まぐろ	ごま さとう	
		ナッツポテト	あおのり	じゃがいも あぶら アーモンド	
		てづくりチョコバナナケーキ	たまご ぎゅうにゅう	さとう バター こむぎこ チョコレート	
28	火	ごはん		こめ	607kcal 17.7% 26.2% 2.8g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
		ししゃものごまあえ	ししゃも	こむぎこ ごま あぶら	
		キャベツともやしのおかかあえ	かつおぶし		
		みそけんちんじる	とりにく あぶらあげ とうふ		
		ひとくちりんごゼリー		ゼリー	
29	水	スパゲティナポリタン	ウインナー ベーコン こなチーズ	スパゲティ あぶら さとう	674kcal 12.7% 30.4% 3.4g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
		もやしソテー	ベーコン	あぶら	
		こめこのキャロットケーキ	たまご とうにゅう ぎゅうにゅう	こめこ さとう バター あぶら	
		ヨーグルト	ヨーグルト		
30	木	えびクリームライス	とりにく えび ぎゅうにゅう	こめ あぶら バター こむぎこ クリーム	679kcal 12.2% 29.8% 1.2g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
		キャベツとカシューナッツのサラダ		カシューナッツ あぶら さとう	
		サイダーゼリーのフルーツポンチ		さとう	
31	金	ブルコギどん	ぶたにく	こめ さとう あぶら ごま	653kcal 14.9% 24.3% 2.5g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
		スパイシーポテト		じゃがいも あぶら	
		はるさめスープ	ぶたにく	はるさめ あぶら	
		てづくりかぼちゃプリン	ぎゅうにゅう	プリンのもと	