



令和元年 10月 学校給食予定献立表



野田市立北部中学校

実施日	日	曜	献立名	主な材料とその働き						栄養量				備考			
				おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		エネルギー (Kcal)	蛋白質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)				
				1群	2群	3群	4群	5群	6群								
1	火		麦入りご飯 牛乳 豚肉とレンコン丼 笹かま入りごまあえ けんちん汁 みかん	豚肉 卵 かまぼこ 鶏肉 豆腐 竹輪	牛乳	にんじん ほうれんそう	しょうが れんこん ごぼう もやし 大根 ねぎ みかん	大麦 米 こんにやく 砂糖 里芋	油 ごま油 ごま	797	15.7	22.7	3.5	はし スプーン			
2	水		ロールパン 牛乳 かぼちゃのグラタン 和風ポテトサラダ トマトと卵のスープ カリッと大豆 & 小魚	鶏肉 まぐろ 大豆 卵	牛乳 粉チーズ スキムミルク チーズ いわし あおのり	かぼちゃ にんじん パセリ トマト 小松菜	たまねぎ しめじ きゅうり	パン 小麦粉 パン粉 じゃが芋 片栗粉	油 バター ごま油	894	18.4	37.7	4.8	はし スプーン			
3	木		ご飯 牛乳 鯖の味噌焼き ほうれん草のナムル 鶏雑炊汁 オレンジ	さば 鶏肉 おから	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん 小松菜	白菜 もやし しょうが ごぼう しめじ ねぎ オレンジ	米 砂糖 片栗粉	ごま ごま油 とうがらし	842	15.5	31.5	2.9	はし			
4	金		チキンライス 牛乳 ブロッコリーとたまごのサラダ 白菜ときのこのスープ いりこナッツ	鶏肉 卵 まぐろ ベーコン	牛乳 いわし	にんじん ブロッコリー	たまねぎ セロリ マツタケ しめじ グリンピース えのき きゅうり 白菜	米 砂糖	油 バター マヨネーズ ごま アーモンド	830	15.3	33.1	2.9	はし スプーン			
7	月		ご飯 牛乳 ししゃものバリバリ揚げ 焼きビーフン 韓国風雑煮 みかん おさかなふりかけ	豚肉 いか かつお節(だし用) 鶏肉 卵	牛乳 ししゃも	にんじん いら	にんにくしょうが きくらげ たけのこ キャベツ たまねぎ 白菜 ねぎ みかん	米 ぎょうざの皮 ビーフン 砂糖 白玉餅	油 オイスターソース ごま油	876	15.3	21.3	2.7	はし			
8	火		ご飯 牛乳 肉団子のもち米蒸し 彩春雨サラダ 白菜と油揚げの味噌汁 グレープフルーツ	豚肉 大豆 卵 油揚げ かつお節 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	しいたけ ねぎ しょうが きゅうり 白菜 グレープフルーツ	米 片栗粉 もち米 春雨 砂糖 じゃが芋	ごま油 カシューナッツ ごま	921	16.3	26.0	3.0	はし			
9	水		秋刀魚ごはん 牛乳 ひじきの炒り煮 豆乳仕立ての野菜汁 カリカリフィッシュ かき	さんま 豚肉 油揚げ 豆乳 かつおぶし	牛乳 ひじきいわし	にんじん 大根 葉	しょうが 白菜 ごぼう 大根 ねぎ しいたけ 柿	米 片栗粉 砂糖 さつま芋 こんにやく	油 ごま カシューナッツ ごま	845	14.2	32.2	3.4	はし			
10	木		ブドウパン 牛乳 鶏肉のピストウ コールスローサラダ カスレ ヨーグルトのジュレ	鶏肉 豚肉 ウインナー	牛乳 ヨーグルト	パセリ バジル にんじん トマト	にんにく キャベツ きゅうり コーン たまねぎ ズッキーニ りんご	パン 砂糖 じゃが芋 いんげんまめ ゼリー はちみつ	オリーブ油 油	896	14.8	30.9	3.6	はし スプーン			
15	火		五目煮 牛乳 大根ときゅうりのキムチ風 中華スープ ヨーグルト	豚肉 うずら卵 いか えび あさり 豆腐 なた	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん 小松菜	にんにくしょうが きくらげ たけのこ 白菜 大根 ねぎ きゅうり もやし 椎茸	米 大麦 片栗粉	油 オイスターソース ごま油 ごま	810	17.0	25.3	3.7	はし スプーン			
16	水		マーブルパン 牛乳 ツナとこまつなのキッシュ フレンチスープ チーズポテト ももとりにんごのゼリー	卵 おから まぐろ ベーコン	牛乳 スキムミルク チーズ あおのり 粉チーズ	小松菜 トマト にんじん パセリ	しめじ たまねぎ りんご レモン もも	パン マカロニ じゃが芋 砂糖	油 クリーム	856	13.6	35.4	3.4	はし スプーン			
17	木		ご飯 牛乳 シャキシャキハンバーグ 桜えびとキャベツの和えもの 生揚げの味噌汁 いりこナッツ	鶏肉 豆腐 卵 生揚げ	牛乳 えびいわし	ほうれんそう 小松菜	れんこん キャベツ えのきたけ しめじ 切干大根	米 パン粉 砂糖	ごま油 アーモンド ごま	838	17.9	27.3	3.1	はし			
18	金		バーガーパン 牛乳 手作り枝豆コロッケ せん切りキャベツ 白花豆のミルクスープ バナナ入りフルーツポンチ	豚肉 卵 はな豆	牛乳 チーズ	パセリ	たまねぎ 枝豆 キャベツ セロリ コーン みかん バナナ パイン もも レモン	パン じゃが芋 小麦粉 パン粉 砂糖	油 バター クリーム	890	13.7	27.1	3.9	はし スプーン			
21	月		ご飯 牛乳 さけの春巻き ワカメの中華風サラダ スミータン(中華コンスープ) にゅうない豆腐	鮭 卵 なた	牛乳 チーズ わかめ 寒天 スキムミルク	小松菜	きゅうり キャベツ しょうが コーン たまねぎ キウイ パイン	米 ぎょうざの皮 片栗粉 砂糖	油 ごま ごま油 ラー油	831	14.7	25.2	2.7	はし			
23	水		カレーピラフ 牛乳 秋のかおりシチュー ひじきのマリネ りんご	鶏肉 大豆 ハム	牛乳 粉チーズ スキムミルク ひじき	にんじん ピーマン パセリ	たまねぎ コーン エリンギ しめじ セロリ きゅうり りんご	米 小麦粉 さつま芋 砂糖	油 バター クリーム	888	14.2	28.6	2.7	はし スプーン			
24	木		ピザドック 牛乳 五目スープ サクサクサラダ みかん	ウインナー 鶏肉 うずら卵 豆腐 まぐろ	チーズ 牛乳 わかめ	パセリ にんじん	たまねぎ マツタケ しめじ きくらげ 白菜 セロリ れんこん みかん	パン こんにやく 砂糖	油 ごま油 ごま	796	16.9	36.7	5.0	はし			
25	金		麻婆丼 牛乳 わかめスープ ねぎたれのさっぱりナムル ミニスイートポテト	豚肉 豆腐 鶏肉 なた ハム	牛乳 わかめ	にんじん いら ほうれんそう	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ しいたけ ねぎ 大根 もやし	米 大麦 砂糖 片栗粉 さつま芋	油 ラー油 ごま油 ごま ごまバター クリーム	832	14.7	24.8	3.2	はし スプーン			
26	土		北中手作りパン(アーモンド&シュガー) 牛乳 和風スパゲティ ミモザサラダ チーズ オレンジ	えび いか あさり ハム 卵	牛乳 チーズ	にんじん あさつき ほうれんそう	しめじ たまねぎ キャベツ しいたけ にんにく オレンジ	砂糖 パン スパゲティ	バター アーモンド アーモンド 油	758	18.9	34.3	3.7	はし フォーク			
29	火		ほくほくさつまいもごはん 牛乳 鶏肉のからしマヨネーズ焼き 小松菜のくるみみそ仕立て 豆腐とワカメの味噌汁 みかん	鶏肉 味噌 豆腐	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん	ねぎ みかん	米 さつま芋 砂糖	ごま マヨネーズ くるみ ごま	780	18.4	24.0	2.9	はし			
30	水		カレー粉ライス 牛乳 玉子のココット 海草サラダ 春雨スープ りんご	豚肉 卵 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん パセリ ほうれんそう	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり コーン たけのこ しいたけ 白菜 もやし ねぎ しょうが	米 春雨 片栗粉	ごま油 ビーナッツ 油 ごま	845	15.3	27.7	3.1	はし スプーン			
31	木		ご飯 牛乳 さんまのかばやき キャベツとほうれん草の磯香あえ すまし汁 かぼちゃの手作りプリン	さんま かまぼこ 豆腐 卵	牛乳 のり わかめ スキムミルク	ほうれんそう かぼちゃ	しょうが キャベツ しいたけ ねぎ	米 片栗粉 砂糖 カラメル	油 ごま クリーム	890	15.3	30.5	3.4	はし			
給食回数 20回										平均栄養量				846	15.8	29.1	3.4
※ 材料の都合により献立を変更することがあります。										基準栄養量				830	13~ 20%	20~ 30%	2.5 以下



☆今月のこんだてより☆

10日 (木) オリ・パラ給食はフランスです。

	10月	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄分 (mg)	レチノール当量 (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値		460	142	4.0	314	0.73	0.73	42	6.3
基準値		450	120	4.0	300	0.60	0.60	30	6.5

10月15日~10月29日まで、管理栄養士の実習生が2名研修に来ます。おすすめ献立を考えてくれました。

16日(水)「ツナとこまつなのキッシュ」の小松菜にはカルシウムと鉄分がたっぷり!!

18日(金) 手作りコロッケには枝豆が入っています。野田といえばやっぱり枝豆ですよ。

21日(月) 中華風のメニューです。にゅうない豆腐ってどんなデザートかな?

29日(火) 秋を満喫。和食献立です。秋にたくさん収穫されるさつま芋。混ぜご飯でお楽しみください

オリンピック・パラリンピック給食



「鶏肉のピストウ」は鶏肉を焼いて、バジルソースをかけたものです。バジルソースのことを、フランス料理では「ピストウ」といいます。「カスレ」は肉と白いんげん豆、野菜を土鍋で煮込んだ南フランス地方の料理です。日本のみそ汁のように、家庭ごとの味があり、親から子へオリジナルのレシピが受け継がれています。