

# 令和元年 11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	蛋白質	脂質	塩分	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	(Kcal)	(%)	(%)	(g)	
1	金	ホットロールサンド 牛乳 ペンネアラビアータ スコッチブロス スライスパイン	ハム ベーコン 鶏肉 ひよこ豆	チーズ 牛乳 粉チーズ	にんじん パセリ トマト かぶ	キャベツ にんにく しめじ たまねぎ セロリー かぶ パイン	パン マカロニ 砂糖 大麦	マヨネーズ オリーブ油 油	852	15.8	32.0	4.2	はし
5	火	ご飯 牛乳 レバーの香り揚げ じゃが芋の金平 豆乳仕立ての野菜汁 手作りふりかけ	豚レバー 豚肉 油揚げ 豆乳 かつおぶし ベーコン かつお	牛乳	パセリ にんじん 大根葉	しょうが にんにく ごぼう 白菜 大根 ねぎ	米 片栗粉 砂糖 こんにやく じゃが芋 さつまい	油 ごま油 ごま	842	15.5	24.3	3.5	はし
6	水	ご飯 牛乳 サクサクれんこんつくね 海草サラダ けんちん汁 抹茶ミルクプリン	鶏肉 大豆 卵 豆腐	牛乳 わかめ スキムミルク	にんじん	れんこん たまねぎ ねぎ しょうが キャベツ きゅうり 大根 ごぼう しいたけ	米 片栗粉 パン粉 砂糖 こんにやく 里芋 甘納豆	ごま 油 クリーム	850	15.1	24.6	3.1	はし 紙スプーン
7	木	きのこのクリームライス 牛乳 ミモザサラダ カレーじゃこ りんご	鶏肉 大豆 ハム 卵	牛乳 スキムミルク いわし	にんじん パセリ ほうれんそう	たまねぎ しめじ キャベツ りんご	米 小麦粉 砂糖	油 バター クリーム	898	15.1	30.8	2.4	はし スプーン
8	金	チャーハン 牛乳 いかと厚揚げのチリソース レタスのスープ 噛み噛みナッツ	ハム 焼豚 なたと 卵 いか 生揚げ 豚肉 かまぼこ	牛乳	ピーマン にんじん パセリ	ねぎ にんにく しょうが たまねぎ レタス セロリー	米 片栗粉 小麦粉 砂糖	油 ごま油 カシューナッツ アーモンド	903	17.0	30.9	3.6	はし スプーン
11	月	ご飯 牛乳 ししゃものカレー揚げ ねぎたれのさっぱりナムル 大根の旨煮 おさかなふりかけ	卵 ハム 豚肉 揚げボール かつおぶし	牛乳 ししゃも	小松菜 にんじん さやいんげん	もやし にんにく しょうが ねぎ 大根 ごぼう	米 小麦粉 砂糖 こんにやく	油 ごま油 ごま	805	16.4	25.6	3.0	はし
12	火	ビスキュイパン 牛乳 ポークビーンズ サクサクサラダ みかん	卵 豚肉 大豆 ベーコン まぐろ	牛乳 スキムミルク わかめ	にんじん トマト	マッシュルーム セロリー たまねぎ れんこん みかん	パン 砂糖 小麦粉 じゃが芋 こんにやく	バター アーモンド 油 ごま油 ごま	866	15.2	34.2	3.6	はし スプーン
13	水	ご飯 牛乳 厚揚げのそぼろ煮 アーモンド和え 鯖のごま竜田揚げ	豚肉 生揚げ さわ ら	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ キャベツ しょうが	米 砂糖 片栗粉	油 アーモンド ごま	848	16.3	30.8	2.0	はし
14	木	ロールパン 牛乳 かぶのスープ カレーじゃこ シェパーズパイ りんご	ベーコン あさり 豚肉 大豆	牛乳 いわし スキムミルク チーズ	かぶ にんじん トマ ト	かぶ たまねぎ キャベツ りんご	パン 砂糖 小麦粉 じゃが芋	油 バター	841	15.5	37.2	4.5	はし スプーン
15	金	発芽玄米ご飯 牛乳 あじフライ 三つ葉の和えもの 野田っこ和風スープカレー みかん	卵 あじ ハム 豚肉 鶏肉 うずら卵	牛乳	みつば にんじん	キャベツ ねぎ しょうが 大根 しめじ 白菜 みかん	米 発芽玄米 小麦粉 パン粉 砂糖 片栗粉 里芋	油 マヨネーズ ごま ごま油	878	16.9	25.3	3.9	はし
18	月	きんぴら丼 牛乳 茶碗蒸し 五目ナムル オレンジ チーズ	豚肉 卵 鶏肉 えび かまぼこ	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン みつば ほうれんそ う	ごぼう しいたけ もやし きくらげ オレンジ	米 大麦 こんにやく 砂糖 片栗粉	油 ごま油 ごま とうがらし	799	16.2	24.6	2.9	はし スプーン
19	火	発芽玄米ご飯 牛乳 若鶏の黒酢あんかけ ～野田産の野菜を添えて～ 豚肉とキャベツのスープ みかん	鶏肉 卵 豚肉	牛乳	赤パプリカ ブロッコリー にんじん 小松菜 みつば	たまねぎ しょうが キャベツ ねぎ きくらげ みかん	米 発芽玄米 小麦粉 片栗粉 さつまい 砂糖	油 ごま油	843	15.1	19.1	3.0	はし
20	水	おにぎり 牛乳 ほうとううどん 和風ポテトサラダ ヨーグルト	豚肉 かまぼこ 油揚げ かつおぶし まぐろ 大豆	のり 牛乳 ヨーグルト	菜飯の素 にんじん かぼちゃ	にんにく ごぼう たまねぎ 白菜 しめじ ねぎ きゅうり	米 うどん じゃが芋	油 とうがらし ごま	801	15.1	25.2	4.5	はし 紙スプーン
21	木	きなこ揚げパン 牛乳 豆腐入り肉団子スープ いりこナッツ パリパリ海草サラダ りんご	きなこ 豚肉 鶏肉 豆腐 卵	牛乳 わかめ いわし	にんじん	ねぎ しょうが 白菜 しいたけ たけのこ やし コーン りんご キャベツ きゅうり	パン 砂糖 片栗粉 春雨 ワンタンの皮	油 ごま油 アーモンド ごま	816	16.1	31.9	4.0	はし
22	金	吹き寄せご飯 牛乳 さんまの塩焼き ピーナッツ和え とん汁 みかん	鶏肉 さんま 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん みつば ほうれんそう	しめじ キャベツ 大根 ねぎ みかん	米 さつまい 砂糖 こんにやく	油 ピーナッツ	860	16.4	30.9	3.7	はし
25	月	カレー粉ライス 牛乳 ドライカレー 洋風かき玉スープ 桜えびとキャベツの和えもの みかん	豚肉 鶏肉 大豆 卵 ベーコン	牛乳 スキムミルク 粉チーズ えび	にんじん ピーマン パセリ ほうれんそ う	にんにく たまねぎ レーズン コーン セロリー キャベツ みかん	米 片栗粉	油 ごま油	902	16.1	29.1	3.6	はし スプーン
26	火	ブルコギ丼 牛乳 じゃこ入りサラダ 朝鮮風雑煮汁 りんご	豚肉 大豆 鶏肉 かつお節 卵 なたと	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん なら 大根葉	にんにく たまねぎ えのきたけ しめじ キャベツ きゅうり 白菜 しいたけ ねぎ りんご	米 大麦 砂糖 片栗粉 白玉餅	ごま油 ごま 油	895	15.7	28.0	3.1	はし スプーン
27	水	フレンチトースト 牛乳 ハンガリーシチュー いりこナッツ わかめとツナのゴマサラダ	卵 レンズ豆 豚肉 鶏肉 はな豆 まぐ ろ	牛乳 スキムミルク 粉チーズ わかめ いわし	にんじん デンゲンサイ	たまねぎ ねぎ しょうが 白菜 キャベツ きゅうり	パン 砂糖 大麦 片栗粉 パン粉	油 バター ごま アーモンド	866	16.7	29.2	4.0	はし スプーン
28	木	ご飯 牛乳 魚のみぞれかけ じゃこピーサラダ 生揚げの味噌汁	たら 卵 生揚げ かつおぶし	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん ブロッコリー 小松菜	大根 きゅうり キャベツ コーン えのきたけ しめじ 切干大根	米 小麦粉 パン粉 砂糖	油 ピーナッツ	831	17.0	22.9	2.9	はし
給食回数 19回								平均栄養量	852	16.0	28.2	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	

野田の恵みを味わう給食の日

★今月の献立から★		11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)
8日 (金)	いい菌の日です。 よく噛んで食べましょう!!	平均値	451	128	4.0	594	0.76	0.76	43	6.3
		基準値	450	120	4.0	300	0.60	0.60	30	6.5

19日 (火) 見つけるのだ! 食べるのだ! 野田の恵みを味わう食育の日です。  
野田で作られた野菜をたっぷり使ったメニューです。  
鶏肉の黒酢あんかけは市内在住の中華料理店「菜工房」小堀雅之シェフにメニューを考案していただきました。

22日 (金) 11月24日は和食の日です。