



# 令和3年 10月 学校給食予定献立表

野田市立北部中学校

実施日	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	金	オムライス 牛乳 キャベツとコーンのソテー ABCスープ りんごのコンポート	鶏肉 卵 ウインナー	牛乳 ヨーグルト	にんじん ビーマン 小松菜 トマト パセリ	しめじ レモン グリーンピース たまねぎ コーン キャベツ りんご	米 砂糖 マカロニ	油 バター	826	13.8	23.2	3.7	はし スプーン
4	月	ご飯 牛乳 ぶりの照り焼き おろし和え 鶏雑炊汁 きなこ豆	いなだ 鶏肉 おから きなこ 大豆	牛乳	ほうれんそう にんじん 小松菜	白菜 大根 しょうが ごぼう しめじ ねぎ	米 砂糖 片栗粉	油	812	18.6	22.3	2.8	はし
5	火	ご飯 牛乳 シャキシャキハンバーグ キャベツとじゃこの和え物 生揚げの味噌汁 りんご	鶏肉 豆腐 卵 生揚げ	牛乳 ちりめんじゃこ	ほうれんそう 小松菜	れんこん しめじ キャベツ りんご えのきたけ 切干大根	米 砂糖 パン粉	ごま油	826	17.6	24.8	3.1	はし
6	水	ご飯 牛乳 レバーのごまみそがらめ ナムル サンラータン パナナ	豚レバー 鶏肉 大豆 卵	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん	しょうが ごぼう 白菜 もやし しいたけ ねぎ きくらげ たけのこ バナナ	米 砂糖 片栗粉	油 ごま油 ごま とうがらし ラー油	857	15.5	26.1	3.1	はし
7	木	<b>旅する昼ご飯【インド】</b> チーズナン 牛乳 キーマカレー カシューナッツサラダ マンゴーラッシー	鶏肉 豚肉 レバー 大豆 レンズ豆	チーズ 牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ コーン セロリ キャベツ マンゴー	パン	油 マーガリン カシューナッツ	872	16.7	40.1	3.7	はし スプーン
12	火	焼肉丼 牛乳 もやしとにらのナムル 豆腐とワカメの味噌汁 チーズ	豚肉 豆腐	牛乳 わかめ チーズ	にんじん ビーマン にら	にんにく しょうが たまねぎ もやし ねぎ えのきたけ	米 砂糖 片栗粉	油 ごま油	812	16.4	30.6	3.7	はし スプーン
13	水	ご飯 牛乳 鯖のカレー焼 大根サラダ 豆乳仕立ての野菜汁 ひとくちゼリー	さば まぐろ 豚肉 油揚げ 豆乳 かつおぶし	牛乳	にんじん	たまねぎ 大根 きゅうり 白菜 ごぼう ねぎ	米 砂糖 さつま芋 こんにやく セリー	ラー油 ごま	869	14.3	32.7	2.7	はし
14	木	チンジャオロース丼 牛乳 ねぎだれナムル 五目スープ 黒ゴマプリン	豚肉 凍り豆腐 鶏肉 とうもろこし 豆腐	牛乳	にんじん ビーマン ほうれんそう	たけのこ もやし たまねぎ ねぎ しょうが 白菜 きくらげ セロリ	米 砂糖 片栗粉 プリンの素	油 ごま油 ごま ホイップクリーム	852	15.3	29.3	3.2	はし スプーン
15	金	きなこ揚げパン 牛乳 かぼちゃのアーモンドサラダ ミネストローネスープ いりこナッツ	きなこ ハム ベーコン あさり 大豆	牛乳 チーズ いわし	かぼちゃ にんじん トマト パセリ	きゅうり たまねぎ セロリ	パン 砂糖 じゃが芋 マカロニ	油 マヨネーズ アーモンド	887	15.6	35.2	3.7	はし スプーン
18	月	豚肉とレンコン丼 牛乳 ほうれん草のごま和え 厚揚げの味噌汁 きびなごサクサクフライ	豚肉 卵 生揚げ	牛乳 きびなご	にんじん ほうれんそう 大根葉	しょうが れんこん ごぼう キャベツ ねぎ	米 砂糖 こんにやく	油 ごま油 ごま	889	15.9	28.8	3.5	はし スプーン
19	火	ご飯 牛乳 いわしのさんが焼き こまつなとチーズのわさびしょうゆ和え 大根の味噌汁 おさかなふりかけ	いわし 豚肉 卵 油揚げ	牛乳 チーズ のり	小松菜 大根葉	ねぎ しょうが キャベツ 大根 えのきたけ	米 砂糖 片栗粉 じゃが芋	ごま	819	20.2	25.2	3.6	はし
20	水	ご飯 牛乳 鶏肉とさつまいもの炒め物 枝豆入りサラダ わかめと卵のスープ みかん	鶏肉 卵	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ	ビーマン にんじん 小松菜	しょうが にんにく たけのこ たまねぎ キャベツ きゅうり 枝豆 コーン みかん しいたけ えのきたけ	米 砂糖 片栗粉 さつま芋	油 ごま油 カシューナッツ	855	14.4	27.6	3.1	はし
21	木	ご飯 牛乳 さばのゆずみそ焼き 磯香和え いものこ汁 ヨーグルト	さば 鶏肉 豆腐	牛乳 のり ヨーグルト	にんじん ほうれんそう 小松菜	ゆず キャベツ ごぼう しめじ ねぎ	米 砂糖 こんにやく 里芋	油 ごま	872	16.6	28.6	3.3	はし
22	金	ハヤシライス 牛乳 ひじきと枝豆のサラダ フルーツポンチ	豚肉	牛乳 スkimミルク ひじき	にんじん トマト ほうれんそう	たまねぎ しめじ しょうが にんにく セロリ キャベツ 枝豆 コーン もも みかん パナナ	米 砂糖 小麦粉	油 バター クリーム	870	11.6	25.1	2.7	はし スプーン
25	月	ご飯 牛乳 さけの春巻き ワカメのサラダ クッパ にゅうない豆腐	鮭 まぐろ 豚肉 卵	牛乳 チーズ わかめ 寒天 スキムミルク	にんじん にら ほうれんそう	きゅうり キャベツ たけのこ ねぎ 白菜 キムチ しいたけ キウイ パインレモン	米 砂糖 ぎょうざの皮 片栗粉	油 ごま油 ごま ラー油	890	15.6	28.6	2.8	はし スプーン
26	火	菜飯 牛乳 千草焼き 浦上そばろ ワカメの味噌汁 ひとくちゼリー	鶏肉 卵 油揚げ 豆腐	牛乳 ひじき わかめ	菜飯の素 にんじん さやいんげん	たまねぎ かぶ しいたけ ねぎ ごぼう えのきたけ	米 砂糖 片栗粉 こんにやく セリー	油 ごま	862	15.5	24.1	4.1	はし
27	水	<b>旅する昼ご飯【イタリア】</b> カルボナーラ 牛乳 手作りカルツォーネ イタリアンサラダ オレンジ	ベーコン 卵 ハム 鶏肉	牛乳 粉チーズ チーズ	パセリ トマト にんじん バジル	たまねぎ にんにく マッシュルーム キャベツ コーン オレンジ	マカロニ パン 小麦粉 砂糖	油 バター クリーム アーモンド オリーブ油	788	17.0	38.9	3.8	はし フォーク
28	木	ご飯 牛乳 魚のみぞれかけ じゃこピーサラダ さつまいものごまみそ汁	たら 卵 豆腐	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ	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 ねぎ	米 小麦粉 パン粉 砂糖 さつま芋	油 ごま ピーナッツ	858	16.5	22.3	3.7	はし
29	金	ロールパン 牛乳 秋のかおりシチュー ひじきのマリネ かぼちゃの手作りプリン	鶏肉 大豆 ハム 卵	牛乳 粉チーズ スキムミルク ひじき	パセリ にんじん かぼちゃ	たまねぎ しめじ エリンギ セロリ きゅうり	パン 砂糖 小麦粉 さつま芋	油 バター クリーム	897	15.3	36.9	3.4	はし スプーン
給食回数 19回								平均栄養量	853	15.9	29.0	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	



## ☆今月の献立より☆

鮭やレンコン、リンゴなど秋に旬を迎えるの食べ物が登場します。旬の味を楽しみましょう。

7日（木）今月の旅する昼ご飯は、インドです。本格的なカレーとナンをお楽しみに。

25日（月）にゅうない豆腐は、牛乳と寒天を使った、杏仁豆腐のような料理です。

27日（水）この日はインドに旅をします。カルツォーネは、生地にハムやチーズなどの具材をのせて、半月型に折りたたんだピザです。

29日（金）もうすぐハロウィン。ハロウィンにちなんで、手作りのかぼちゃプリンを作ります。

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	469	145	4.9	514	0.78	0.84	38	6.9
基準値	450	120	4.5	300	0.60	0.60	35	7.0