



令和3年 11月 学校給食予定献立表

野田市立北部中学校

実施日		献立名	主な材料とその働き						栄養量				備考
日	曜		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 ¹ (%)	塩分 ² (g)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群					
1	月	ご飯 牛乳 鱈のごま竜田揚げ じゃこ入りサラダ 生揚げの味噌汁 ひとくちゼリー	ぶり 生揚げ かつおぶし	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん 小松菜	しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ えのきたけ しめじ 切干大根	米 片栗粉 砂糖 ゼリー	油 ごま油 ごま	894	16.5	32.4	2.8	はし
2	火	北中ボーカカレー 牛乳 コンニャクサラダ 焼きりんご	豚肉 ひよこ豆 うずら卵	牛乳 わかめ	にんじん トマト パプリカ	しょうが にんにく セロリー たまねぎ りんご きゅうり えのきたけ コーン	米 じゃが芋 小麦粉 砂糖 こんにゃく	油 ごま油 バター クリーム	898	11.6	26.6	3.0	はし スプーン
4	木	ご飯 牛乳 和風ハンバーグ 小松菜とコーンのソテー たまねぎ汁 みかん	豚肉 鶏肉 おから 卵 さつま揚げ 油揚げ	牛乳	小松菜 にんじん	たまねぎ しめじ コーン えのきたけ しょうが ねぎ みかん	米 パン粉 砂糖 片栗粉 こんにゃく	油 バター	827	16.8	27.5	3.7	はし
5	金	ほうとううどん 牛乳 わかめおにぎり アーモンド和え ショア	豚肉 かまぼこ 油揚げ かつおぶし	牛乳 わかめ ショア	にんじん かぼちゃ 小松菜	にんにく ごぼう たまねぎ 白菜 しめじ ねぎ キャベツ	うどん 米 砂糖	油 とうがらし ごま アーモンド	843	15.6	23.9	4.9	はし
8	月	ご飯 牛乳 鯖のピリ辛揚げ 大根サラダ 豆腐とワカメの味噌汁 りんご	さば まぐろ 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	にんにく ねぎ 大根 きゅうり えのきたけ りんご	米 小麦粉 こめこ 砂糖	油 ラー油 ごま	888	14.0	31.5	3.7	はし
9	火	チャーハン 牛乳 ツナ入り海草サラダ 肉団子スープ オレンジ	焼豚 なたと 卵 まぐろ 豚肉 鶏肉 大豆	牛乳 わかめ	ピーマン にんじん ほうれんそう	ねぎ キャベツ きゅうり しょうが しいたけ たけのこ もやし 白菜 オレンジ	米 片栗粉 春雨 砂糖	油 ごま油 ごま	856	18.8	27.4	3.6	はし スプーン
10	水	旅する昼ご飯【ポーランド】 カナベツ・ピオセンナ 牛乳 ポーランド風白菜サラダ ピゴス バナナ	ハム まぐろ 豚肉 ベーコン ウインナー レンズ豆	チーズ スキムミルク 牛乳	にんじん パセリ トマト ピーマン	たまねぎ キャベツ コーン 白菜 レモン にんにく バナナ	パン じゃが芋 砂糖	マヨネーズ オリーブ油	832	14.9	35.5	3.8	はし スプーン
11	木	ご飯 牛乳 ジャアチャンドウフ 彩春雨サラダ 卵スープ ひとくちゼリー	生揚げ 豚肉 卵	牛乳 わかめ	にんじん なら チンゲンサイ 小松 菜	しょうが にんにく しいたけ たまねぎ キャベツ ねぎ きゅうり えのきたけ	米 砂糖 片栗粉 春雨 ゼリー	油 ごま油 ごま カシューナッツ	867	14.3	27.6	3.8	はし スプーン
12	金	ご飯 牛乳 さんまの甘露煮 磯香あえ さつまいものごまみそ汁 手作りふりかけ	さんま 豆腐 ベーコン かつおぶし	牛乳 のり わか め	ほうれんそう にんじん 小松菜 大根 ねぎ	しょうが キャベツ 大根 ねぎ	米 砂糖 さつま芋	ごま	838	14.3	29.4	3.2	はし
15	月	豚キムチ丼 牛乳 切干大根の中華和え 中華スープ ヨーグルト	豚肉 うずら卵	牛乳 ヨーグルト	なら 小松菜 にんじん	にんにく ねぎ 白菜キムチ 切干大根 きゅうり 白菜 もやし きくらげ しいたけ	米 砂糖 片栗粉	油 ごま油 ごま	840	15.0	27.4	3.8	はし スプーン
16	火	ご飯 牛乳 マヒマヒのフィナデニソース キャベツとアーモンドのサラダ 白菜ときのこのスープ マスカットゼリー	しいら ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ レモン キャベツ 白菜 しめじ えのきたけ セロリー	米 砂糖 片栗粉 じゃが芋 ゼリー	油 アーモンド	855	14.5	26.7	2.5	はし
17	水	味噌ラーメン 牛乳 さつま芋蒸しパン カシューナッツサラダ いりこナッツ	豚肉 卵 豆乳	牛乳 いわし	にんじん	もやし キャベツ たまねぎ ねぎ コーン しょうが にんにく	中華麺 小麦粉 砂糖 甘納豆 さつま芋	油 ごま油 ごま ラー油 バター カシューナッツ アーモンド	882	13.5	34.7	3.8	はし
18	木	秋刀魚ごはん 牛乳 ひじきの梅ドレッシング和え 豆乳仕立ての野菜汁 黒糖ビーンズ	さんま ハム 豚肉 油揚げ 豆乳 かつおぶし 煎り大豆	牛乳 ひじき	にんじん	しょうが きゅうり 梅干 白菜 ごぼう 大根 ねぎ	米 片栗粉 砂糖 さつま芋 こんにゃく 黒砂糖	油 ごま	879	13.8	30.8	3.2	はし
19	金	野田の恵みを味わう給食の日 ガーリックコーンピラフ 牛乳 野田さくらポークのミラノ風煮込み コールスローサラダ さつまいもプリン	鶏肉 豚肉 いんげんまめ ゼラチン	牛乳 寒天	にんじん パセリ トマト ほうれんそう	にんにく たまねぎ コーン キャベツ マッシュルーム セロリー	米 発芽玄米 じゃが芋 砂糖 メープルシロップ	油 バター オリーブ油 クリーム	865	14.8	25.4	3.1	はし スプーン
22	月	パンキントースト 牛乳 白菜のクリーム煮 ワカメのサラダ ミックスナッツ	鶏肉 かまぼこ	牛乳 わかめ スキムミルク	かぼちゃ にんじん	にんにく たまねぎ 白菜 えのきたけ セロリー キャベツ きゅうり	パン 砂糖 小麦粉	バター アーモン ド アーモンド 油 クリーム ごま カシューナッツ	865	15.1	40.8	3.7	はし スプーン
24	水	ご飯 牛乳 いわしの蒲焼 五目金平 じゃがいもと大根の味噌汁	いわし 豚肉 さつま揚げ 油揚げ	牛乳	にんじん 大根 菜	ごぼう れんこん 大根 えのきたけ	米 砂糖 片栗粉 こんにゃく じゃが芋	油 ごま油 ごま	889	16.4	25.7	3.7	はし
25	木	カレー粉ライス 牛乳 ピザ風オムレツ まめまめサラダ 白菜とベーコンのスープ バナナ	ハム 卵 大豆 ベーコン	牛乳 チーズ スキムミルク	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ 枝豆 白菜 セロリー バナナ	米 砂糖	油 ごま油 ごま	819	14.6	27.0	2.9	はし スプーン
26	金	とりにら丼 牛乳 野菜ののり酢和え むらくもスープ りんご	鶏肉 大豆 豆腐 卵	牛乳 のり	なら 小松菜 にんじん ほうれんそう	しょうが たまねぎ 白菜 きくらげ えのきたけ りんご	米 砂糖 片栗粉 小麦粉	油 ごま油 ごま	873	16.4	26.9	3.7	はし スプーン
29	月	2年1組考案:スタミナ献立 ビビンバ 牛乳 さっぱりポテトサラダ わかめスープ	豚肉 卵 ハム なたと 豆腐	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん パセリ	しょうが にんにく もやし きゅうり たまねぎ 大根 しいたけ ねぎ	米 砂糖 じゃが芋	油 ごま油 ごま	875	15.1	32.2	3.8	はし スプーン
30	火	りんごパンケーキ 牛乳 えびとブロッコリーのクリームスパゲティ フレンチサラダ	卵 ベーコン えび 白いんげん豆 レンズ豆	牛乳 チーズ スキムミルク	にんじん ブロッコリー	りんご たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり コーン	小麦粉 砂糖 スパゲッティ	バター 油	860	15.1	30.7	3.2	はし フォーク
給食回数 20回								平均栄養量	862	15.1	29.5	3.5	
※ 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☆

10日 カナベツ・ピオセンナは、ポテトサラダサンド、
ピゴスはウインナーとキャベツを煮込んだ料理です。

19日 野田の恵みを味わう給食の日です。野田産野菜をたっぷり使います。

29日 2年生が家庭科の授業で考えた献立を給食で提供します。

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)
平均値	451	138	4.7	320	0.78	0.72	41	7.1
基準値	450	120	4.5	300	0.60	0.60	35	7.0