



令和5年10月

学校給食予定献立表

野田市立北部中学校

日曜	献立名	主な材料とその働き						エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	備考
		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーとなる			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
2月	ハヤシライス	豚肉 白いんげん豆	スキムミルク	にんじん トマト	たまねぎ しめじ グリーンピース しょうが にんにく セロリー	米 小麦粉 砂糖	油 クリーム バター	903kcal 12% 31.5% 2.4g	
	牛乳		牛乳						
	コーンとごぼうのサラダ	まぐろ		にんじん	ごぼう コーン		ノンエッグマヨネーズ		
	パインのヨーグルトがけ		ヨーグルト		パイン	砂糖			
3火	ご飯					米		864kcal 16% 33.4% 2.6g	
	牛乳		牛乳						
	さばのポン酢焼き	さば			大根 レモン	砂糖 片栗粉			
	ほうれん草ごま和え			ほうれん草	もやし	砂糖	ごま		
	白菜と油揚げの味噌汁	油揚げ 豆腐			白菜 ねぎ	じゃが芋			
	みかん				みかん				
4水	手作りふりかけ	ベーコン かつおぶし		小松菜			ごま	859kcal 19.2% 27.3% 3.9g	
	五目うま煮丼	豚肉 うすら卵 いか えび あさり		にんじん 小松菜	にんにくしょうが たまねぎ きくらげ たけのこ 白菜	米 小麦粉 片栗粉	油 ごま油		
	牛乳		牛乳						
	ねぎたれのさっぱりナムル	ハム		ほうれん草 にんじん	もやし にんにく しょうが ねぎ	砂糖	ごま油 ごま		
	わかめスープ	なると 豆腐	わかめ	にんじん	大根 しいたけ ねぎ		ごま油 ごま		
抹茶ミルクゼリー	ゼラチン	寒天 牛乳 スキムミルク			砂糖	クリーム			
5木	ココア揚げパン					パン 砂糖		812kcal 14.6% 32.5% 2.7g	
	牛乳		牛乳						
	秋のかおりシチュー	鶏肉 大豆 白いんげん豆	牛乳 粉チーズ スキムミルク	にんじん パセリ	たまねぎ セロリー エリンギ しめじ	さつまい 小麦粉	油 バター クリーム		
	イタリアンサラダ		チーズ		キャベツ きゅうり	砂糖	油		
	りんご				りんご				
10火	ツナとトマトのペンネ	まぐろ	粉チーズ	にんじん パセリ トマト	にんにくたまねぎ マッシュルーム	マカロニ 砂糖	オリーブ油	803kcal 16.5% 40.8% 3.1g	後期開始
	牛乳		牛乳						
	ひじきのマリネ	ハム	ひじき	にんじん 小松菜		砂糖	油		
	ブルーベリーチーズケーキ	卵	チーズ		ブルーベリーソース	小麦粉 砂糖	バター クリーム		
	カレーじゃこナッツ		いわし			砂糖	カシューナッツ		
11水	古代米ごはん					米 古代米	ごま	844kcal 15.9% 26.7% 2.6g	
	牛乳		牛乳						
	ホッケごま竜田揚げ	ほっけ			しょうが	片栗粉	ごま油		
	和風ポテトサラダ	まぐろ		にんじん	きゅうり 枝豆	じゃが芋	油		
	けんちん汁	豆腐 竹輪		にんじん	ごぼう 大根 ねぎ	こんにゃく 里芋	油 ごま油		
ゴールドキウイフルーツ				キウイ					
12木	ナン					パン		815kcal 16.9% 37.2% 3.1g	
	牛乳		牛乳						
	キーマカレー	豚肉 大豆 レンズ豆	スキムミルク ヨーグルト	にんじん トマト	にんにくしょうが たまねぎ セロリー りんご	小麦粉	油 バター		
	キャベツとカシューナッツのサラダ			にんじん	キャベツ	砂糖	カシューナッツ 油		
	マンゴーラッシー		ヨーグルト 牛乳		マンゴー				
13金	ご飯					米		824kcal 16% 26.1% 2.9g	
	牛乳		牛乳						
	さけの春巻き	鮭	チーズ			春巻きの皮 小麦粉	油		
	ワカメとじゃこのサラダ		わかめ ちりめんじゃこ		きゅうり キャベツ しょうが		ごま ごま油 ラー油		
	豆腐入り肉団子スープ	豚肉 鶏肉 豆腐 卵		にんじん	ねぎ しょうが しいたけ たけのこ 白菜	片栗粉 春雨	ごま油		
	マスカットゼリー					ゼリー			
16月	わかめご飯		わかめ			米	ごま	847kcal 12.7% 28.6% 3.7g	
	牛乳		牛乳						
	マグロカツ	まぐろ かいばしら			しょうが たまねぎ	小麦粉 パン粉 砂糖	油		
	サクサクサラダ	まぐろ	わかめ	にんじん	れんこん	こんにゃく 砂糖	ごま油 ごま		
	さつまいものごまみそ汁	豆腐	わかめ	にんじん 小松菜	大根 ねぎ	さつまい	ごま		
	りんご				りんご				
17火	ケチャップライス			にんじん ビーマン 赤ビーマン 黄ビーマン	たまねぎ マッシュルーム	米	バター	851kcal 16.4% 33.8% 3g	
	牛乳		牛乳						
	鶏肉の香草パン粉焼き	鶏肉		パセリ	にんにく	パン粉	オリーブ油		
	ブロッコリーとたまごのサラダ	卵 まぐろ		ブロッコリー	きゅうり	砂糖	ノンエッグマヨネーズ ごま		
	白菜ときのこのスープ	ベーコン		にんじん 小松菜	セロリー しめじ えのきたけ 白菜		油		
	オレンジ				ネーブルオレンジ				
18水	ご飯					米		862kcal 18.1% 29.4% 3.4g	
	牛乳		牛乳						
	ししゃものパリパリ揚げ2個		ししゃものり			ぎょうぎの皮	油		
	焼きビーフン	豚肉 いか		にんじん 小松菜	しょうが にんにく きくらげ たけのこ キャベツ	砂糖 ビーフン	油 ごま油		
	クッパ(韓国風スープご飯)	豚肉 卵		にんじん なら	しょうが にんにく 白菜キムチ しいたけ ねぎ	砂糖 片栗粉	ごま油 ごま		
チーズ		チーズ							



令和5年10月

学校給食予定献立表

野田市立北部中学校

Main menu table with columns for date, dish name, ingredients, and nutritional values. Includes a '献立名' column with a highlighted '旅する昼ご飯【イタリア】'.

給食回数 19回. Summary table with columns for Energy, Protein, Fat, Salt, Calcium, Magnesium, Iron, etc.

☆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。

- 12日(木) 今月の旅する昼ご飯は、インドです。お楽しみに。
13日(金) 鮭をチーズと一緒に春巻きの皮で巻いて揚げました。お魚が苦手な人も食べやすくなっています。ぜひ食べてみてください。
16日(月) 青りんごを予定しています。いつものりんごと香りや味が違います。
19日(木) 今月の旅する昼ご飯第2弾は、イタリアに旅をします。ピザは、給食室で焼きたてを出します。お楽しみに。
20日(金) 「シャキシャキハンバーグ」のシャキシャキの秘密は、レンコンです。
25日(水) デザートに季節の果物「柿」を予定しています。
31日(火) もうすぐハロウィン。ハロウィンにちなんで、パンキントーストを作ります。

