



令和5年 11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			
1	水	ご飯				米		865kcal 16.1% 32.4% 2.3g		
		牛乳		牛乳						
		さばのゆず醤油焼き	さば			ゆず	砂糖			ごま
		ひじきと大豆の煮物	油揚げ 大豆	ひじき	にんじん		砂糖			
		豚汁	豚肉 豆腐		にんじん 小松菜	ごぼう 大根 ねぎ				こんにゃく じゃが芋
かき				柿						
2	木	北中カレー	豚肉 白いんげん豆	スキムミルク	にんじん バジル トマト	たまねぎ しょうが にんにく セロリー りんご	発芽玄米 米 じゃが芋 小麦粉	油 バター クリーム	876kcal 13.5% 24.8% 3.1g	
		牛乳		牛乳						
		パンバンジーサラダ	鶏肉		小松菜	もやし きゅうり しょうが	砂糖	ラー油 ごま		
		りんご				りんご				
6	月	ご飯				米		851kcal 16.4% 27.8% 2.9g		
		牛乳		牛乳						
		れんこんつくね	鶏肉 大豆 卵		にんじん	れんこん たまねぎ ねぎ しょうが	片栗粉 パン粉 砂糖			ごま
		ツナ入り海草サラダ	まぐろ	わかめ		キャベツ きゅうり	砂糖			ごま油 油 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
		マスカットゼリー								ゼリー
7	火	中華丼	豚肉 大豆 かまぼこ えび ずら卵		にんじん	にんにく しょうが たまねぎ きくらげ たけのこ 白菜 ねぎ	米 大麦 片栗粉	油 ごま油	885kcal 15.6% 23.9% 3g	
		牛乳		牛乳						
		切干大根の中華和え			小松菜 にんじん	切干大根 きゅうり	砂糖	ごま油		
		ほうれん草と豆腐のスープ	豆腐 卵		にんじん ほうれんそう	たまねぎ ねぎ		油 ごま		
		バナナ入りフルーツポンチ				みかん バナナ パイナップル もも		ゼリー		
8	水	クリームパンネ	豚肉	牛乳 粉チーズ	ほうれんそう	にんにく たまねぎ セロリー	マカロニ こめこ	オリーブ油	819kcal 15.7% 26.5% 3.5g	
		牛乳		牛乳						
		ミネストローネスープ	ベーコン あさり いんげんまめ		にんじん トマト パセリ	たまねぎ セロリー	じゃが芋 砂糖	油		
		さつまいもパン					パン			
パンナコッタ		牛乳		いちご	砂糖	クリーム				
9	木	ご飯				米		801kcal 16.2% 31.8% 3.4g		
		牛乳		牛乳						
		ジャアチャンドウフ	豚肉 生揚げ		にんじん チンゲンサイ いら	しょうが にんにく きくらげ キャベツ ねぎ	砂糖 片栗粉			油 ごま油
		彩春雨サラダ			にんじん 小松菜	きゅうり	春雨 砂糖			カンシューナッツ ごま油 ごま
		卵スープ	卵	わかめ	にんじん	しいたけ えのきたけ たまねぎ				ごま油
いりこナッツ		いわし			砂糖	アーモンド ごま				
10	金	ご飯				米		884kcal 17.3% 27.3% 3.5g	1年 校外 学習	
		牛乳		牛乳						
		豆腐ナゲット	豆腐 えび たら 鶏肉 卵	ひじき	にんじん	たまねぎ 枝豆	片栗粉			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
		のっぺい汁	鶏肉		にんじん 小松菜	ごぼう 大根 しいたけ ねぎ	片栗粉			油
		手作りふりかけ(じゃこ)	かつおぶし	ちりめんじゃこ 塩昆布			砂糖			ごま
みかん				みかん						
13	月	秋刀魚ごはん	さんま			しょうが	米 片栗粉 砂糖	油 ごま	845kcal 14.5% 29% 2.4g	
		牛乳		牛乳						
		菊花和え	かまぼこ	しらす干し のり	ほうれんそう	もやし えのきたけ きく	砂糖	ごま油		
		いももち汁	鶏肉 生揚げ		にんじん	しいたけ 大根 えのきたけ 白菜 ねぎ		じゃが芋 片栗粉		
		きなこのブラマンジェ	きなこ ゼラチン	牛乳			砂糖	クリーム		
14	火	ご飯				米		896kcal 16.7% 27.2% 2.6g		
		牛乳		牛乳						
		煮込み風ハンバーグ	鶏肉 豚肉 大豆 卵	チーズ 牛乳		たまねぎ	パン粉 砂糖			油
		ジャーマンポテト	ベーコン		パセリ		じゃが芋			バター
		かぶのミルクスープ	鶏肉 白いんげん豆	牛乳 スキムミルク	にんじん かぶの葉	たまねぎ かぶ	小麦粉			油 バター
りんご				りんご						
16	木	カレーうどん	鶏肉 なたと油揚げ		にんじん ほうれんそう	たまねぎ ねぎ	片栗粉 うどん	油	805kcal 17.5% 24.9% 4g	定期 テスト 2日目
		牛乳		牛乳						
		豚肉ときくらげの炒め物	豚肉 卵		小松菜	しょうが にんにく きくらげ ねぎ	砂糖	油		
		わかめじゃこおにぎり		わかめ ちりめんじゃこのり			米	ごま		
		バナナ				バナナ				
17	金	発芽玄米ご飯					米 発芽玄米	799kcal 16.6% 30.1% 2.2g	午前 日課	
		ぎゅうにゅう		牛乳						
		秋の味覚焼き	ほら 味噌		いんげん にんじん	しめじ	砂糖			バター 栗 / エッグ マヨネーズ
		小松菜と油揚げの煮びたし	油揚げ かつおぶし		小松菜 にんじん					ごま油
		だし香る白菜のすまし汁	豚肉		にんじん ほうれんそう	白菜 ねぎ				
		みかん				みかん				

野田の恵みを味わう給食の日



令和5年 11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		
20 月	カメルーンピラフ	鶏肉		ビーマン 赤ビーマン 黄ビーマン	たまねぎ コーン	米	油	895kcal 13.9% 30.2% 2.7g	
	牛乳		牛乳						
	スパゲティオムレツ(Spaghetti Omelette)	ベーコン 卵	チーズ	ビーマン トマト	たまねぎ	スパゲティ	ノンエッグマヨネーズ		
	ピーナッツサラダ			ほうれんそう にんじん	キャベツ	砂糖	ピーナッツ 油		
	ゴンボ	鶏肉		にんじん オクラ トマト パジル	たまねぎ	じゃが芋 片栗粉 砂糖	油		
カフェオレゼリー	ゼラチン	牛乳 寒天			砂糖	クリーム			
21 火	吹き寄せご飯	鶏肉		にんじん みつば	しめじ	米 砂糖 さつま芋	油 栗	850kcal 17.6% 27.3% 2.5g	
	牛乳		牛乳						
	ししゃもの磯辺揚げ	卵	ししゃも あおり			小麦粉	ごま 油		
	アーモンド和え			小松菜 にんじん	キャベツ	砂糖	アーモンド		
	石狩汁	鮭		にんじん	大根 しょうが 白菜 えのきたけ ねぎ コーン	こんにゃく じゃが芋			
黒糖ビーンズ	煎り大豆				黒砂糖				
22 水	ロールパン					パン		809kcal 17.5% 36.3% 3.9g	
	牛乳		牛乳						
	シェパーズパイ 統一	豚肉 大豆	スキムミルク 牛乳 チーズ	にんじん トマト	たまねぎ	砂糖 小麦粉 じゃが芋	油 バター		
	いかのカレーサラダ	いか		ブロッコリー	たまねぎ きゅうり キャベツ		油		
	スコッチブロス	鶏肉 ひよこ豆		にんじん かぶの葉	たまねぎ セロリー かぶ	大麦	油		
早香(ぼんかんとみかんの掛け合わせ)				早香					
24 金	ご飯					米		804kcal 18.1% 26.3% 3.8g	
	牛乳		牛乳						
	厚揚げのそぼろ煮	豚肉 生揚げ		にんじん	たまねぎ	こんにゃく じゃが芋 砂糖 片栗粉	油		
	磯香和え		しらす干し のり	ほうれんそう にんじん	もやし	砂糖			
	たぬき汁	さつま揚げ 油揚げ		にんじん	えのきたけ しょうが ねぎ	こんにゃく 片栗粉			
りんご				りんご					
27 月	えびチャーハン	焼豚 なたとえび		にんじん 小松菜	ねぎ	米	油	837kcal 17.1% 25.5% 2.7g	
	牛乳		牛乳						
	れんふあんたん(たまごスープ)	鶏肉 あさり 卵		にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ コーン	片栗粉 春雨	ごま 油		
	手作りシュウマイ2こ	豚肉 鶏肉	チーズ		しいたけ たまねぎ しょうが	砂糖 片栗粉 しゅうまいの皮	ごま 油		
	フルーツサイダーゼリー				もも バイン ゼリー	砂糖 サイダー			
28 火	ご飯					米		815kcal 16.7% 23.3% 2.7g	
	牛乳		牛乳						
	レバーのカシューナッツがらめ	豚レバー			しょうが にんにく	片栗粉 じゃが芋 砂糖	油 カシューナッツ		
	おろし和え		しらす干し あおり	ほうれんそう	白菜 大根	砂糖			
	豆乳仕立ての野菜汁	豚肉 油揚げ 豆乳		にんじん	ごぼう 大根 ねぎ	こんにゃく さつま芋	油		
手作りふりかけ	ベーコン かつおぶし		小松菜			ごま			
早香(ぼんかんとみかんの掛け合わせ)				早香					
29 水	オムライス	鶏肉 卵		にんじん ビーマン 赤ビーマン 黄ビーマン	たまねぎ しめじ グリーンピース	米	油 バター	882kcal 13.7% 28.3% 3.4g	
	牛乳		牛乳						
	ウインナーとほうれん草のソテー	ウインナー		にんじん ほうれんそう	コーン キャベツ		油		
	ABCスープ	ベーコン		にんじん 小松菜	たまねぎ マッシュルーム セロリー	マカロニ じゃが芋	油		
	ヨーグルトのジュレ		ヨーグルト		バイン	ゼリー 砂糖			
30 木	さつまいもごはん					米 さつま芋	油 ごま	863kcal 14.6% 33.3% 3.7g	
	牛乳		牛乳						
	太刀魚フライ	たちうお				パン粉 小麦粉	油 ごま		
	ごぼうとささみごま和え	鶏肉		にんじん	ごぼう もやし	砂糖	ごま ノンエッグマヨネーズ		
	かぶの味噌汁	油揚げ	わかめ	かぶの葉	かぶ				
ゆめオレンジ(国産オレンジ)				紅まどんな					

給 食 回 数 19 回

※材料の都合により献立を変更することがあります。  
※献立表は、主な食品を表記しており、市販の加工品(パン・ふりかけ・デザート等)に含まれる微量食品は、表記していない場合があります。

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	塩分 g	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
11月平均栄養量	846	16.1	28.2	3.1	450	143	5.0	630	0.80	0.75	46	8.5
基準栄養量	830	13~20	20~30	2.5未満	450	120	4.5	300	0.60	0.60	35	7以上



★今月の献立より★

- 17日 (金) 「野田の恵みを味わう給食の日」です。  
今年は今和食・懐石料理のかんざさんにレシピを考案していただきました。  
野田産野菜もたっぷりです。
- 20日 (月) 旅する昼ご飯はアフリカ大陸を旅します。  
「カメルーンの料理」をお楽しみください。
- 24日 (金) 「和食の日」です。  
「和食」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されて10周年です。



いいにほんしよく  
11月24日は「和食の日」