



令和6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 「はし」は 毎日持って きましょう。	
		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 火	ハヤシライス	豚肉	スキムミルク	にんじん トマト	しょうが にんにく セロリー たまねぎ しめじ グリンピース	米 大麦 小麦粉 砂糖	油 バター クリーム	844kcal	はし スプーン	
	牛乳		牛乳					11.2%		
	コーンとごぼうのサラダ	まぐろ		にんじん	ごぼう コーン		ノエッグマヨネーズ	25.1%		
	フルーツサイダーゼリー				パイナップル	砂糖 サイダー ゼリー		2.5g		
2 水	ミートソースペンネ	豚肉 大豆	粉チーズ	にんじん ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン トマト	たまねぎ マッシュルーム	マカロニ	油	810kcal	はし フォーク	
	牛乳		牛乳					15.9%		
	ひじきのマリネ	ハム	ひじき	にんじん 小松菜			油	39%		
	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	2.8g		
3 木	北中チキンカレー	鶏肉 うずら卵 白いんげん豆	ヨーグルト スキムミルク	にんじん トマト バジル	しょうが にんにく セロリー たまねぎ りんご	米 発芽玄米 じゃが芋 小麦粉	油 バター クリーム	886kcal	はし スプーン	
	牛乳		牛乳					13.1%		
	ブロッコリーのサラダ	まぐろ		ブロッコリー ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン	キャベツ		油 ごま	25.4%		
	ミックスゼリーポンチ				パイナップル ぶどう	ゼリー		2.8g		
4 金	冷やしうどんとつけだれ	なると 油揚げ		にんじん ほうれんそう	たまねぎ ししいたけ もやし キャベツ	砂糖 うどん		867kcal	はし スプーン	
	牛乳		牛乳					15.4%		
	干草焼き	鶏肉 卵	ひじき チーズ	にんじん	たまねぎ ししいたけ	砂糖 片栗粉	油	22.7%		
	わかめおにぎり		わかめ のり			米	ごま	3.3g		
7 月	ご飯					米		830kcal	はし スプーン	
	牛乳		牛乳							17.5%
	さけの春巻き	鮭	チーズ			春巻きの皮 小麦粉	油			26.1%
	わかめとじゃこのサラダ	油揚げ	わかめ ちりめんじゃこ		キャベツ しょうが		ごま ごま油 ラー油			3.1g
8 火	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	832kcal	はし	
	ヨーグルト		ヨーグルト							16.4%
	シャキシャキハンバーグ	鶏肉 豆腐 卵			れんこん	パン粉 砂糖	ごま油			30.2%
	キャベツドレッシング和え			にんじん	キャベツ コーン	砂糖	ノエッグマヨネーズ			2.9g
9 水	生揚げの味噌汁	生揚げ かつおぶし		小松菜	切干大根 えのきたけ しめじ			834kcal	はし	
	カレーじゃこナッツ		いわし			砂糖	カシューナッツ			14.9%
	さばのごま味噌焼き	さば				砂糖	ごま			35.8%
	かぼちゃのサラダ	卵	ひじき チーズ	かぼちゃ	きゅうり		油 ノエッグマヨネーズ			2.8g
10 木	けんちん汁	豆腐 竹輪		にんじん	ごぼう 大根 ねぎ りんご	こんにゃく 里芋	油 ごま油	849kcal	はし スプーン	
	りんご									14.3%
	キャロットピラフ	大豆		ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン にんじん	たまねぎ	米	油 バター			30.3%
	牛乳		牛乳							3g
15 火	ツナとごまつなのキッシュ	卵 おから まぐろ	スキムミルク チーズ	小松菜	しめじ たまねぎ		油 クリーム	864kcal	はし スプーン	
	あさりと野菜のスープ	ベーコン あさり		にんじん	にんにく たまねぎ 白菜	マカロニ	油			14.5%
	青のりポテト		あおのり			じゃが芋	油			34.4%
	ブルーベリーミルクゼリー	ゼラチン	寒天 牛乳		ブルーベリーソース	砂糖				2.7g
16 水	ココア揚げパン		スキムミルク			パン 砂糖	油	815kcal	はし スプーン	
	牛乳		牛乳							15.4%
	回鍋肉	豚肉 生揚げ		ピーマン	しょうが にんにく キャベツ ねぎ	片栗粉	油 ごま油			25.7%
	彩春雨サラダ			にんじん 小松菜	きゅうり	春雨 砂糖	カシューナッツ ごま油 ごま			2.4g
17 木	えびいり中華スープ	えび ハム		にんじん 小松菜	白菜 ししいたけ		ごま油 ごま	817kcal	はし スプーン	
	マスケットゼリー				マスケット	ゼリー				16.3%
	古代米ごはん					米 古代米	ごま			22.7%
	牛乳		牛乳							2.5g
17 木	赤魚の香味焼き	赤魚			ねぎ しょうが	砂糖	ごま	817kcal	はし スプーン	
	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			16.3%
	白玉豆腐団子のきのこ汁	豆腐 鶏肉		にんじん	たまねぎ えのきたけ しめじ ししいたけ ねぎ	白玉粉				2.5g
ゴールドキウイフルーツ				キウイ						



令和6年10月

学校給食予定献立表

野田市立北部中学校

Main table with columns for Day, Dish Name, Main Ingredients, and Nutritional Values. Includes a '備考' (Notes) column with a 'はしは毎日持ってきましょう。' (Bring your spoon every day) note.

Summary table for '給食回数' (Meal Frequency) showing 20 meals. Includes columns for Energy, Protein, Fat, Salt, Calcium, Magnesium, Iron, Vitamin B1, B2, C, and Fiber.

☆今月の献立より 鮭やサバ、れんこん、柿やリンゴなど旬を迎えるの食べ物がたくさん登場します。旬の味を味わいましょう。
4日(金) 体育祭お疲れ様です。頑張った体に栄養を補給して、疲れをとりましょう！給食室全員で、応援しています。
7日(月) 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。パリパリでおいしいです。
10日(木) 今日は、「目の愛護デー」です。そこで、アントシアニンやビタミンAなどの目に良い成分の入ったブルーベリーを使ったデザートです。
15日(火) デザートに季節の果物「りんご」は、青りんごを予定しています。いつもの赤いりんごと香りが違います。
18日(金) 今月の旅する昼ご飯はヨーロッパ大陸まで進みます。ギリシャを旅した気分をいただきます。
23日(水) デザートに季節の果物「柿」を予定しています。
31日(木) ハロウィンにちなんで、パンプキントーストを作ります。