



令和7年10月

学校給食予定献立表

野田市立北部中学校

「毎日しを持ってきましょう」

主 な 材 料 と そ の 働 き

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	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	801kcal 12.4% 27% 2.4g	はし スプーン
		牛乳		牛乳						
		ツナとコンニャクサラダ	まぐろ	わかめ	小松菜	キャベツ えのきたけ コーン	こんにやく	ごま油		
		ヨーグルト		ヨーグルト						
2	木	ご飯					米		853kcal 13.6% 21.6% 2.6g	はし スプーン
		牛乳(ミルメークコーヒー)		牛乳			砂糖			
		さけの春巻き	鮭	チーズ			春巻きの皮 小麦粉	油		
		凉拌三絲(ジャンパンスン)	ハム		にんじん 小松菜	きゅうり きくらげ	春雨 砂糖	ごま油 ごま		
		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 チンゲンサイ	たまねぎ かぶ	じゃが芋 小麦粉	油 バター クリーム		
		冷凍みかん				みかん				
3	金	カレーうどん	鶏肉 なんと 油揚げ		にんじん ほうれんそう	たまねぎ 白菜 ねぎ	片栗粉 うどん	油	831kcal 15.5% 24.3% 4.2g	はし スプーン
		牛乳		牛乳						
		千草焼き	鶏肉 卵	ひじき チーズ	にんじん	たまねぎ しいたけ	砂糖 片栗粉	油		
		わかめおにぎり		わかめ のり			米	ごま		
		シールド乳酸菌ソーダゼリー						ゼリー		
6	月	ご飯					米		856kcal 14.5% 25.5% 2.3g	はし
		牛乳		牛乳						
		さんまの甘露煮	さんま			しょうが	砂糖			
		ごま和え			ほうれんそう にんじん	キャベツ	砂糖	ごま		
		里芋と生揚げの味噌汁	生揚げ	昆布	小松菜	しめじ ねぎ	里芋			
		お月見団子(きな粉)	きなこ				白玉餅 砂糖			
7	火	ご飯					米		879kcal 13.1% 24.8% 1.8g	はし スプーン
		牛乳		牛乳						
		ジャキジャキハンバーグ	鶏肉 豆腐 卵		れんこん		パン粉 砂糖	ごま油		
		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	ノンエグマヨネーズ		
		ニョッキのトマトソース	ベーコン		トマト	にんにく たまねぎ 枝豆	じゃが芋 片栗粉	オリーブ油		
カレーじゃこナッツ		いわし			砂糖	カシューナッツ				
8	水	ご飯					米		811kcal 14.3% 25.3% 2.2g	はし
		牛乳		牛乳						
		鶏肉とじゃが芋の照りあえ	鶏肉 大豆		にんじん さやいんげん	たまねぎ	片栗粉 じゃが芋 砂糖	油 ごま		
		もやしとにらのナムル			にら にんじん	もやし しょうが	砂糖	ごま油		
		五目スープ	鶏肉 うずら卵 豆腐		にんじん	たまねぎ きくらげ 白菜		油		
		りんご				りんご				
9	木	北中パン(紫おさつデニッシュ)	卵	脱脂粉乳			小麦粉 砂糖 さつま芋	マーガリン アーモンド ごま	862kcal 13.6% 38.1% 2.5g	はし スプーン
		牛乳		牛乳						
		シュクメルリ (ジョージア料理)	鶏肉 白いんげん豆	ヨーグルト 牛乳 スキムミルク チーズ	にんじん	にんにく たまねぎ	じゃが芋 米粉	油 クリーム		
		マカロニソテー	まぐろ	粉チーズ	にんじん ビーマン 赤ビーマン 黄ビーマン	たまねぎ にんにく キャベツ	マカロニ 砂糖	油		
		ぶどうミックスゼリー				みかん	ビオネゼリー ジャイマスカットゼリー			
14	火	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 パプリカ	しょうが にんにく セロリー たまねぎ りんご	米 大麦 じゃが芋 小麦粉	油 バター クリーム	897kcal 12.7% 26% 2.8g	はし スプーン
		牛乳		牛乳						
		ブロッコリーのサラダ		しらす干し	ブロッコリー ビーマン 赤ビーマン 黄ビーマン	キャベツ		油 ごま		
		黒ゴマプリン		牛乳			プリンの素 ハードビスケット	ごま ホイップクリーム		
15	水	キャロットピラフ	大豆		ビーマン 赤ビーマン 黄ビーマン にんじん	たまねぎ	米	油 バター	804kcal 13.2% 25.4% 2.6g	はし スプーン
		牛乳		牛乳						
		ツナとこまつなのキッシュ	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		
		あさりと野菜のスープ	鶏肉 あさり		にんじん	にんにく たまねぎ 白菜	じゃが芋	油		
		フルーツヨーグルト		ヨーグルト		みかん バイン もも	いちごゼリー 砂糖			
16	木	ココア揚げパン		スキムミルク			パン 砂糖	油	854kcal 13.8% 33.2% 2.5g	はし スプーン
		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	さつま芋 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				
17	金	わかめご飯		わかめ			米	ごま	838kcal 11.5% 23.9% 3.4g	はし
		牛乳		牛乳						
		カツオカツ	かつお					油		
		サクサクサラダ	まぐろ	わかめ	にんじん 小松菜	れんこん	こんにやく 砂糖	ごま油 ごま		
		大根のみそ汁	豆腐		にんじん ほうれんそう	大根 ねぎ				
		大学芋					さつま芋 砂糖 水あめ	油 ごま		
20	月	カレー粉ライス					米		832kcal 14.8% 22.7% 3.5g	はし スプーン
		牛乳		牛乳						
		ポークアドボ(豚肉の甘酢煮)	豚肉 生揚げ うずら卵		ほうれんそう	にんにく たまねぎ	砂糖 片栗粉	油		
		パンシット・ビーホン(ビーフンの炒め物)	鶏肉 いか		にんじん 小松菜	にんにく たまねぎ もやし レモン	ビーフン	油		
		チキンニラガ(フィリピン風ポトフ)	鶏肉		にんじん	たまねぎ キャベツ セロリー	じゃが芋			
		バナナ				バナナ				

旅する昼ご飯【フィリピン】



令和7年10月

学校給食予定献立表

野田市立北部中学校

「毎日しを持ってきましょう」

主 な 材 料 と そ の 働 き

日 曜		献 立 名	主 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		
21	火	ご飯					米		845kcal 13.9% 32.8% 2.9g	はし
		牛乳		牛乳						
		いわしフライ香味ダレ	いわし			しょうが ねぎ	小麦粉 パン粉 砂糖	油		
		かぼちゃのサラダ	卵	ひじき チーズ	かぼちゃ	きゅうり	油 ノンエッグマヨネーズ			
		けんちん汁	豆腐	昆布	にんじん	ごぼう 大根 ねぎ	こんにやく 里芋	油 ごま油		
		ミックスナッツ						カシューナッツ アーモンド		
22	水	ご飯					米		801kcal 13.3% 24.9% 2.1g	はし スプーン
		牛乳		牛乳						
		回鍋肉(ホイコーロー)	豚肉 生揚げ		ピーマン	しょうが にんにく ねぎ キャベツ	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	ごま油 ごま カシューナッツ		
		えびいり中華スープ	ハム えび		にんじん	しいたけ 白菜		ごま油 ごま		
		マスカットゼリー				ゼリー				
23	木	古代米ごはん					米 古代米	ごま	827kcal 13.8% 21% 2.8g	はし スプーン
		牛乳		牛乳						
		赤魚の甘酢揚げ	赤魚			しょうが	片栗粉 砂糖	油		
		和風ポテトサラダ	まぐろ 大豆		にんじん	きゅうり	じゃが芋	油		
		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 しいたけ ねぎ	白玉粉			
		ゴールドキウイフルーツ				キウイ				
24	金	ミートソースペンネ	豚肉 大豆	粉チーズ	にんじん ビーマン 赤ビーマン 黄ビーマントマト	たまねぎ マッシュルーム	マカロニ	油	810kcal 15.2% 40.7% 2.6g	はし フォーク
		牛乳		牛乳						
		ひじきとツナのマリネ	まぐろ	ひじき	にんじん	きゅうり	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		
		アーモンドカル		いわし			砂糖	アーモンド カシューナッツ ごま		
27	月	ご飯/ふりかけ		のり 昆布	抹茶		米		805kcal 15.5% 20.3% 2.9g	はし
		牛乳		牛乳						
		ぼらのみぞれかけ	ぼら 卵			大根	小麦粉 パン粉 砂糖	油		
		ほうれん草とえのきの磯香和え		のり	ほうれんそう にんじん	もやし えのきたけ	砂糖			
		白菜と油揚げの味噌汁【本「朝ご飯」から】	油揚げ 豆腐			白菜 ねぎ	じゃが芋			
		バナナ				バナナ				
28	火	カレーピラフ	鶏肉		にんじん ビーマン	たまねぎ コーン	米	油	867kcal 13.6% 34.3% 4.1g	はし スプーン
		牛乳		牛乳						
		焼きじゃがコロッケ【本「ひと」から】	豚肉	チーズ 牛乳	にんじん	たまねぎ	じゃが芋 パン粉	油 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		
		野菜とベーコンのスープ	ベーコン 鶏肉		にんじん 小松菜	たまねぎ 白菜		油		
29	水	ご飯					米		822kcal 14.2% 20.4% 1.8g	はし
		牛乳		牛乳						
		ししゃものパリパリ揚げ2個		ししゃものり			ぎょうざの皮	油		
		五目金平	豚肉 さつま揚げ		にんじん さやいんげん	れんこん	こんにやく 砂糖	油 ごま ごま油		
		肉じゃが【本「ゆきうさぎのお品書き」から】	鶏肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ しょうが たけのこ	こんにやく じゃが芋 砂糖	油		
		かき				柿				
30	木	発芽玄米ご飯					米 発芽玄米		816kcal 14.6% 27.5% 2.5g	はし スプーン
		牛乳		牛乳						
		たらのもみじ焼き	たら	ヨーグルト	にんじん			マヨネーズ		
		豚汁	豚肉 豆腐		にんじん 大根葉	ごぼう 大根 ねぎ	こんにやく じゃが芋	油		
		抹茶ミルクゼリー	ゼラチン	寒天 牛乳 脱脂粉乳	抹茶		砂糖	クリーム		
		手作りふりかけ	ベーコン かつおぶし		大根葉			ごま		
31	金	パンプキントースト		牛乳 スキムミルク	かぼちゃペースト		パン 砂糖	バター アーモンド	792kcal 13.5% 35.2% 2.7g	はし スプーン
		牛乳		牛乳						
		白菜のクリーム煮	鶏肉 白いんげん豆	牛乳 スキムミルク	にんじん	にんにく たまねぎ 白菜 えのきたけ	小麦粉	油 バター クリーム		
		わかめとツナのゴマサラダ	まぐろ	わかめ		キャベツ きゅうり しょうが	砂糖	ごま		
		みかん					みかん			
給 食 回 数			21 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。					

給 食 回 数

21 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
10月平均栄養量	833	13.8	27.4	2.7	452	133	5.0	302	0.71	0.72	48	7.9
基準栄養量	830	13~20	20~30	2.5未満	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上

【今月の献立より】鮭やさんま、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。

2日(木) 体育祭で、頑張った体に栄養を補給して、疲れをとりましょう!たんぱく質、ビタミンたっぷり!給食室全員で、応援しています。

7日(火) 「シャキシャキハンパーク」のシャキシャキの秘密は、レンコンです。

9日(木) 明日10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紫芋を使ったパンです。

明後日11日は、「ジョージ大使の講演会」です。そこで、「シュクメルリ(ジョージ料理)」にしました。大使館のYouTube参照。

16日(木) 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や味が違います。

20日(月) 今月の旅する昼ご飯は、【フィリピン】です。豚肉を甘酢で煮込む「アドボ」を提供します。ご飯に乗せて食べてください。

29日(水) デザートに季節の果物「柿」を予定しています。

27日(月) 秋の読書週間は2025年10月27日(月)から11月9日(日)です。北部中の図書館にある本とコラボした献立を作ります。

31日(金) ハロウィンにちなんで、パンプキントーストを作ります。

