



令和7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				
1 水	ハヤシライス	豚肉	スキムミルク	にんじん トマト 牛乳	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 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	こんにゃく	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	鯵	チーズ			春巻きの皮 小麦粉	油				
	涼拌三絲(ヤンバンサンスー)	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				
3 金	冷凍みかん					みかん		831kcal 15.5% 24.3% 4.2g	はし スプーン		
	カレーうどん	鶏肉 なると 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				
	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				
6 月	シールド乳酸菌ソーダゼリー						ゼリー				
	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					
7 火	お月見団子(きな粉)	きなこ				白玉餅 砂糖		879kcal 13.1% 24.8% 1.8g	はし スプーン		
	ご飯					米					
	牛乳		牛乳								
	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				
	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	ノンエッグマヨネーズ				
	ニヨ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				
8 水	カレーじゃこナッツ		いわし			砂糖	カシューナッツ				
	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 さいやいんげん	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				
9 木	りんご					りんご					
	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	マーマリン アーモンド ごま	862kcal 13.6% 38.1% 2.5g	はし スプーン		
	牛乳		牛乳								
	シュークメルリ(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 ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン	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	ビオーネゼリー シャインマスカットゼリー				
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 パジル	しょうが にんにく セロリー たまねぎ りんご	米 大麦 ジャガイモ 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								
	プロッコリーのサラダ		しらす干し	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				
	黒ゴマプリン		牛乳				プリンの素 ハードビスケット				
15 水	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	804kcal 13.2% 25.4% 2.6g	はし スプーン		
	牛乳		牛乳								
	ツナとこまつなぎのキッシュ	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				
17 金	りんご					りんご					
	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	こんにゃく 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						
20 月	大学芋					さつま芋 砂糖 水あめ	油 ごま	832kcal 14.8% 22.7% 3.5g	はし スプーン		
	カレー粉ライス		旅する昼ご飯【フィリピン】			米					
	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					



令和7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				
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	こんにゃく里芋	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		にんじんほれんそう	しいたけ白菜		ごま油 ごま				
23 木	マスカットゼリー					ゼリー		827kcal 13.8% 21% 2.8g	はし スプーン		
	古代米ごはん					米 古代米	ごま				
	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					
24 金	ゴールドキウフルーツ					キウイ		810kcal 15.2% 40.7% 2.6g	はし フォーク		
	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				
	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				
27 月	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	805kcal 15.5% 20.3% 2.9g	はし		
	ご飯/ぶりかけ	秋の読書週間		のり昆布	抹茶		米				
	牛乳		牛乳								
	ばらのみぞれかけ	ばら卵			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					
28 火	バナナ				バナナ			867kcal 13.6% 34.3% 4.1g	はし スプーン		
	カレーピラフ	鶏肉		にんじんピーマン	たまねぎコーン	米	油				
	牛乳		牛乳								
	焼きじやがコロッケ【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				
	プロッコリーとたまごのサラダ	卵 まぐろ		プロッコリー	きゅうり	砂糖	ノンエッグマヨネーズごま				
29 水	野菜とベーコンのスープ	野菜 鶏肉		にんじん小松菜	たまねぎ白菜		油	822kcal 14.2% 20.4% 1.8g	はし		
	ご飯					米					
	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 さいやいんげん	れんこん	こんにゃく砂糖	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 さいやいんげん	たまねぎ たけのこ	こんにゃく じゃが芋砂糖	油				
30 木	かき				柿			816kcal 14.6% 27.5% 2.5g	はし スプーン		
	発芽玄米ご飯					米 発芽玄米					
	牛乳		牛乳								
	たらのものみじ焼き	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	こんにゃく 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				
31 金	手作りふりかけ	ベーコン	かつおぶし		大根葉		ごま	792kcal 13.5% 35.2% 2.7g	はし スプーン		
	パンブキントースト			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				
	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・ぶりかけ・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）「シャキシャキハンバーク」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、「ゾーデ大使の講演会」です。そこで、「シュクメルリゾーデア料理」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）今月の旅する屋ご飯は、【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、パンブキントーストを作ります。

