



令和7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		
4	火	キムチチャーハン	焼豚 なた		にんじん 大根葉	ねぎ 白菜キムチ	米	油	868kcal 13.6% 24.3% 2.6g	はし スプーン
		牛乳		牛乳						
		れんふあんたん(たまごスープ)	鶏肉 卵		にんじん 小松菜	しょうが たまねぎ えのきたけ コーン	片栗粉 春雨	ごま油		
		肉団子のもち米蒸し	豚肉 鶏肉 大豆 卵	チーズ		しいたけ たまねぎ しょうが	砂糖 片栗粉 もち米	ごま油		
		杏仁フルーツ				もも バイン みかん	杏仁豆腐			
5	水	ご飯					米		866kcal 12.9% 24% 2.5g	はし
		牛乳		牛乳						
		たらのみぞれかけ	たら 卵			大根	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 ノンエクマヨネーズ		
		沢煮椀	豚肉		にんじん	ごぼう 大根 しいたけ	こんにゃく			
		芋ようかん		寒天			さつま芋 砂糖	クリーム		
6	木	ご飯					米		827kcal 14.6% 25.4% 2.9g	はし
		牛乳		牛乳						
		サクサクれんこんつくね	鶏肉 卵		にんじん	しいたけ 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	小松菜	キャベツ	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			
		バナナ				バナナ				
7	金	ナン					パン		826kcal 14.8% 32.5% 3.1g	はし スプーン
		牛乳		牛乳						
		キーマカレー	豚肉 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		
		大豆のサモサ 2個	大豆 まぐろ		にんじん	たまねぎ	砂糖 ぎょうざの皮 小麦粉	油		
		紫玉ねぎアチャール			にんじん	キャベツ たまねぎ レモン にんにく	砂糖	オリーブ油		
		みかんヨーグルト		ヨーグルト		みかん	いちごゼリー 砂糖			
10	月	わかめご飯		わかめ			米	ごま	890kcal 14% 23.2% 2.9g	はし
		牛乳		牛乳						
		ししゃもの照り焼き2本		ししゃも			砂糖			
		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		
		豚肉と生揚げの味噌煮	豚肉 生揚げ		にんじん 小松菜	にんにく しいたけ たけのこ ねぎ	じゃが芋 こんにゃく 砂糖	油		
		みたらし団子(3こ)		昆布			もち 砂糖 片栗粉			
11	火	中華丼	豚肉 大豆 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	891kcal 14.1% 28.9% 3g	はし スプーン
		牛乳		牛乳						
		切干大根の中華和え			小松菜 にんじん	切干大根	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 しいたけ ねぎ	片栗粉	油 ごま		
		アップルカスタードパイ	卵 牛乳			りんご レモン	パイ生地 砂糖 米粉	バター		
12	水	ご飯					米		805kcal 14.8% 23% 3.6g	はし
		牛乳		牛乳						
		めばるのごま竜田揚げ	めばる			しょうが	片栗粉	ごま 油		
		パリパリサラダ		わかめ		キャベツ きゅうり コーン	ワンタンの皮	ごま油 ごま 油		
		のっぺい汁	鶏肉		にんじん 小松菜	大根 しいたけ ねぎ	こんにゃく 里芋 片栗粉	油		
		じゃこふりかけ	かつおぶし	ちりめんじゃこ 塩昆布			砂糖	ごま		
		花みかん				みかん				
13	木	クリームペンネ	さくらポーク	牛乳 粉チーズ	ほうれんそう	にんにく たまねぎ セロリー	米粉 マカロニ	オリーブ油	836kcal 15.4% 27.2% 3.5g	はし スプーン
		牛乳		牛乳						
		ミネストローネスープ	ベーコン 大豆 あさり		にんじん トマト パセリ	たまねぎ	じゃが芋 砂糖 マカロニ	油		
		さつまいもパン					パン			
14	金	パンナコッタ		牛乳		いちご	砂糖	クリーム	815kcal 12.9% 23.6% 2.4g	はし
		秋刀魚ごはん	さんま			しょうが	米 片栗粉 砂糖	油 ごま		
		牛乳(ミルメークココア)		牛乳			砂糖	ココア		
		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 白菜 ねぎ	じゃが芋 片栗粉			
		かき				柿				
17	月	納豆丼	鶏肉 納豆		大根葉	しょうが にんにく たくあん ねぎ	米 砂糖	ごま油 ラー油	811kcal 14.3% 24.1% 2.7g	はし スプーン
		牛乳		牛乳						
		じゃが芋の味噌サラダ	まぐろ		小松菜 にんじん		じゃが芋 砂糖	油 ごま		
		むらくもスープ	豆腐 卵		にんじん ほうれんそう	たまねぎ きくらげ	片栗粉			
		マスカットゼリー					ゼリー			



令和7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		
18	火	発芽玄米ご飯/ふりかけ	かつおぶし	あおりのり	かぼちゃ		米 発芽玄米 じゃが芋 片栗粉 砂糖	ごま	836kcal 12.8% 32.5% 2.5g	はし
		牛乳		牛乳						
		さば生姜醤油焼き	さば		しょうが		ごま			
		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		
		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 ししいたけ ねぎ				
		りんご			りんご					
19	水	クリームライス	ホタテ	牛乳 粉チーズ スキムミルク	ほうれんそう	たまねぎ マッシュルーム	米 小麦粉	油 バター クリーム	894kcal 14.7% 33.4% 3.6g	はし スプーン
		牛乳		牛乳						
		鶏肉の香草パン粉焼き	鶏肉				パン粉	オリーブ油		
		シュブレッゼ(キャベツの蒸し煮)	ベーコン		さやいんげん	たまねぎ キャベツ		油		
		ガルビュール(フランス田舎スープ)	ウインナー		にんじん かぶの葉	白菜 かぶ				
20	木	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	811kcal 15.2% 27% 1.9g	はし スプーン
		牛乳		牛乳						
		こいわしフライ 2尾		いわし				油		
		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		
		豚汁	豚肉 豆腐		にんじん 大根菜	ごぼう ししいたけ 大根 ねぎ	こんにやく じゃが芋	油		
		ヨーグルト		ヨーグルト						
21	金	スパゲッティミートソース(麺とソース)	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 にんにく マッシュルーム	スパゲッティ 砂糖	油	825kcal 13.7% 34% 3.3g	はし フォーク
		牛乳		牛乳						
		アップルデニッシュ	卵	脱脂粉乳 牛乳 チーズ		りんご レモン	小麦粉 砂糖	マーガリン		
		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		
25	火	さつまいもごはん					米 さつま芋	油 ごま	806kcal 15.7% 23.9% 3.6g	はし
		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 えのきたけ	パン粉 砂糖	油		
		ごぼうとれんこんの炒め煮	鶏肉			ごぼう れんこん	こんにやく 砂糖	油 ごま		
		豆腐とわかめ味噌汁	豆腐	わかめ	ほうれんそう	たまねぎ ねぎ				
		早香(ぼんかんときかんの掛け合わせ)				早香				
27	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	大麦 米 じゃが芋 小麦粉	油 バター クリーム	856kcal 10.9% 20.9% 2.7g	はし スプーン
		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		
		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	金	ロールパン					パン		894kcal 14.6% 34.6% 3.8g	はし スプーン
		牛乳		牛乳						
		シェパーズパイ	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 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 片栗粉	油		
		さつまいもプリン	ゼラチン	寒天 牛乳			砂糖 さつまいも メープルシロップ	クリーム		
給 食 回 数 17 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

17 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	845	14.1	27.2	3.0	470	132	5.1	313	0.75	0.67	41	8.0
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★



今月は、2年生が家庭科の授業で考案したメニューを取り入れます。この後2月まで取り入れる予定です。お楽しみに!

4日(火)2年4組の給食班が家庭科の授業で考案した「中華の献立」を提供します。

7日(金)旅する昼ご飯はインドを旅します。2-2歌声班が考案した「旅するインドご飯」を提供します。

10日(月)2年1組の給食班が家庭科の授業で考案した「美味しく色とりどりな給食」を提供します。

今日から「地元農家まめいち農園さんのにんじん・ほうれん草・キャベツ」を給食に使用します。

11日(火)2年2組の美化班が家庭科の授業で考案した「季節の林檎でアップルパイ」を提供します。

13日(木)「さつまいもパン」は千葉県産のさつま芋が入っているパンです。千葉県学校栄養士会とパン組合で開発しました。

18日(火)2年3組の運営班が家庭科の授業で考案した「和食の日献立」を提供します。

24日が「和食の日」です。少し早いですが、生徒が考えた和食献立にしました。「和食」はユネスコ無形文化遺産に登録されています

19日(水)「野田の恵みを味わう給食の日」です。

今年は野田市・イチゼンさんの飯村淳司氏とのコラボ給食です。「野田の野菜を使ったフランス料理」がテーマになっています。

農家さん直送、野田産の野菜をたっぷり使っています。

20日(木)「吹き寄せご飯」は、栗やさつま芋など秋の味覚をふんだんに使った混ぜ込みご飯です。秋風に吹き寄せられたような風情を表してい

25日(火)2年1組の運営班と2年4組の学習班が家庭科の授業で考案した「秋に寄り添った献立」を提供します。



11月24日は
「和食の日」