



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 牛乳 れんふあんたん(たまごスープ) 肉団子のもち米蒸し 杏仁フルーツ	焼豚なると 牛乳 鶏肉 卵 豚肉 鶏肉 大豆 卵 杏仁フルーツ		にんじん 大根葉 牛乳 にんじん 小松菜 チーズ	ねぎ 白菜 キムチ しょうがたまねぎ えのきだけ コーン しいたけ たまねぎ じょが	米 片栗粉 春雨 砂糖 片栗粉 もち米	油 ごま油 ごま油	868kcal 13.6% 24.3% 2.6g	はし スプーン		
	ご飯 牛乳 たらのみぞれかけ かぼちゃのサラダ 沢煮椀				大根 かぼちゃ にんじん 寒天	小麦粉 パン粉 砂糖 ごぼう 大根 こんにゃく	油 油 ノンエッグマヨネーズ さつま芋 砂糖 クリーム	866kcal 12.9% 24% 2.5g	はし		
	ご飯 牛乳 サクサクれんこんつくね ツナ入り海草サラダ 白菜と油揚げの味噌汁 バナナ	鶏肉 卵		にんじん	しいたけ れんこん たまねぎ ねぎ じょが	片栗粉 パン粉 砂糖	ごま	827kcal 14.6% 25.4% 2.9g	はし		
	ナン 旅する昼ご飯【インド】 牛乳 キーマカレー 大豆のサモサ 2個 紫玉ねぎアチャール みかんヨーグルト		牛乳				パン	826kcal 14.8% 32.5% 3.1g	はし スプーン		
	牛乳 キーマカレー 2-2歌声班考案	豚肉 レンズ豆	スキムミルク ヨーグルト	にんじん トマト	にんにくしうが たまねぎ セロリー りんご	小麦粉	油 バター				
7 金	大豆のサモサ 2個 紫玉ねぎアチャール みかんヨーグルト	大豆 まぐろ		にんじん	たまねぎ	砂糖	ごま油 油 ごま				
	わかめご飯 牛乳 ししゃもの照り焼き2本				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				
	彩春雨サラダ 豚肉と生揚げの味噌煮 みたらし団子(3こ)			ヨーグルト		みかん	いちごゼリー 砂糖				
	わかめご飯 牛乳 ししゃもの照り焼き2本		わかめ 牛乳				ごま	890kcal 14% 23.2% 2.9g	はし		
	彩春雨サラダ 豚肉と生揚げの味噌煮 みたらし団子(3こ)			にんじん 小松菜	きゅうり	春雨 砂糖	ごま油 ごま ガヌーナッツ				
10 月	わかめご飯 牛乳 中華丼 牛乳 切干大根の中華和え ほうれん草と豆腐のスープ アップルカスタードパイ		豚肉 生揚げ	にんじん 小松菜	にんにくしつけ たけのこ ねぎ	じゃが芋 こんにゃく 砂糖	油				
				昆布		もち 砂糖 片栗粉					
	中華丼 牛乳 めばるのごま竜田揚げ パリパリサラダ のっぺい汁 じゃこふりかけ 花みかん	豚肉 大豆 えび うずら卵		にんじん	にんにくしうが 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								
			小松菜 にんじん	切干大根		砂糖	ごま油				
11 火	ほうれん草と豆腐のスープ アップルカスタードパイ	豆腐 卵		にんじん ほうれんそう	たまねぎ しつけ ねぎ	片栗粉	油 ごま				
			卵 牛乳		りんご レモン	パイ生地 砂糖 米粉	バター				
	ご飯 牛乳 めばるのごま竜田揚げ パリパリサラダ のっぺい汁 じゃこふりかけ 花みかん										
12 水	ご飯 牛乳 めばるのごま竜田揚げ パリパリサラダ のっぺい汁 じゃこふりかけ 花みかん							805kcal 14.8% 23% 3.6g	はし		
13 木	クリームペニネ 牛乳 ミネストローネスープ° さつまいもパン パンナコッタ	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								
14 金	秋刀魚ごはん 牛乳(ミルメールココア) 菊花和え いももち汁 かき	さんま			しょうが	米 片栗粉 砂糖	油 ごま	815kcal 12.9% 23.6% 2.4g	はし		
			牛乳			砂糖	ココア				
			かまぼこ	しらす干し のり	ほうれんそう	もやしこのきだけ きく	ごま油				
						砂糖					
						じゅわん					
17 月	納豆丼 牛乳 じゃが芋の味噌サラダ むらくもスープ マスカットゼリー	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								



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	あおのりのり	かぼちゃ		米 発芽玄米 じやが芋 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	こんにゃく砂糖	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 しいたけねぎ						
19 水	りんご				りんご			894kcal 14.7% 33.4% 3.6g	はし スプーン		
	クリームライス 野田の恵みを味わう	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				
	牛乳 給食の日		牛乳								
	鶏肉の香草パン粉焼き	鶏肉				パン粉	オリーブ油				
	シユーブレゼ(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				
20 木	ガルビュール(フランス田舎スープ)	ワインナー		にんじん かぶの葉	白菜 かぶ			811kcal 15.2% 27% 1.9g	はし スプーン		
	吹き寄せご飯	鶏肉		にんじん みづば	しめじ	米 砂糖 さつま芋	油 栗				
	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				
21 金	豚汁	豚肉 豆腐		にんじん 大根葉	ごぼう しいたけ 大根ねぎ	こんにゃく じゃが芋	油	825kcal 13.7% 34% 3.3g	はし フォーク		
	ヨーグルト		ヨーグルト								
	スパゲッティーミートソース(麺とソース)	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 にんにく マッシュルーム	スパゲッティ 砂糖	油				
	牛乳		牛乳								
25 火	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	806kcal 15.7% 23.9% 3.6g	はし		
	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				
	さつまいもごはん	2-1運営、2-4学習班考案				米 さつま芋	油 ごま				
	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				
27 木	ごぼうとれんこんの炒め煮	鶏肉			ごぼう れんこん	こんにゃく 砂糖	油 ごま	856kcal 10.9% 20.9% 2.7g	はし スプーン		
	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(ぽんかんとみかんの掛け合わせ)				早香						
	北中カレー	豚肉 白いんげん豆	スキムミルク	にんじん パジル 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				
	牛乳		牛乳								
28 金	ひじきのマリネ	ハム	ひじき	にんじん 小松菜		砂糖	油	894kcal 14.6% 34.6% 3.8g	はし スプーン		
	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				
	ロールパン						パン				
	牛乳		牛乳								
	シェバーズパイ	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				
11月 基準栄養量	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	11月24日は 「和食の日」	はいにほんじょく 11月24日は 「和食の日」		
	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。

	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) 旅する屋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「美味しい色とりどりな給食」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。

