令和6年11月　学校給食予定献立表

野田市立岩名中学校

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	金	子ぎつねご飯	あぶらあげ		にんじん		こめ さとう		805kcal 15.7% 31% 3.9g	
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		わかめとツナのサラダ	まぐろ	わかめ	ほうれんそう	だいこん		ごま		
		豆腐入り肉団子スープ	とりにく とうふ たまご だいず		にんじん こまつな	しいたけ しょうが ねぎ はくさい えのきたけ	パンこ かたくりこ はるさめ	あぶら		
		ヨーグルトレーズン		ヨーグルト		レーズン	さとう			
5	火	岩中カレー	ぶたにく しろいんげんまめ うずらたまご		にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ セロリー	こめ はつがげんまい じゃがいも こむぎこ	あぶら バター クリーム	889kcal 11.9% 29% 2.3g	
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		ごまだれサラダ			こまつな にんじん	もやし キャベツ コーン	さとう	あぶら ごま		
		すりおろしりんごゼリー	ゼラチン	かんてん		りんご レモン	さとう			
6	水	焼肉チャーハン	ぶたにく かまぼこ たまご		にんじん こまつな	にんにく しょうが あじつけメンマ ねぎ	こめ さとう	あぶら ごま	817kcal 17% 28.6% 3.4g	
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		ししゃものガーリック焼き		ししゃも		にんにく		オリーブゆ		
		ごまキムチ汁	ぶたにく とうふ		にんじん	ごぼう はくさいキムチ ねぎ	こんにゃく さといも	あぶら ごま		
		みかん				みかん				
7	木	きなこの揚げパン	きなこ				パン　さとう	あぶら	746kcal 16.5% 27.6% 3.2g	
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		ほうれん草のオムレツ	たまご とりにく	チーズ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ	さとう かたくりこ			
		ABCスープ	とりにく		にんじん トマト	たまねぎ キャベツ	じゃがいも マカロニ			
		バナナ				バナナ				
8	金	麻婆丼	ぶたにく だいず とうふ		にんじん にら	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ	こめ さとう かたくりこ はつがげんまい	あぶら	888kcal 15.6% 24.5% 2.8g	
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		朝鮮風雑煮	とりにく たまご		にんじん チンゲンサイ	にんにく ねぎ はくさい だいこん	もち	あぶら		
		おさつチップス					さつまいも	あぶら		
11	月	きんぴら丼	ぶたにく かつおぶし		にんじん ピーマン	ごぼう きくらげ れんこん	こめ こんにゃく さとう	あぶら ごま	846kcal 19.8% 22.3% 3.1g	
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		手作りさつま揚げ	たら とうふ たまご			ねぎ えだまめ	さとう かたくりこ パンこ	あぶら		
		むらくもスープ	たまご とうふ なると	こんぶ	ほうれんそう にんじん		かたくりこ			
		りんご				りんご				
12	火	発芽玄米ご飯					こめ はつがげんまい		807kcal 16% 27.1% 2.7g	
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		鰯のかば焼き	いわし				こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら		
		ごま和え			ほうれんそう	キャベツ もやし	さとう	ごま		
		かぶの味噌汁	あぶらあげ	わかめ	にんじん かぶのは だいこんのは	かぶ	じゃがいも			
		チーズ		チーズ						
13	水	クリームペンネ	ぶたにく	ぎゅうにゅう こなチーズ	ほうれんそう	にんにく たまねぎ セロリー	マカロニ こめこ	オリーブゆ	851kcal 16.7% 31.4% 3.4g	
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		チリビーンズ	ぶたにく いんげんまめ きんときまめ		にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ しめじ	じゃがいも こむぎこ	あぶら バター		
		キャロットケーキ	たまご	ぎゅうにゅう	にんじんペースト	レーズン	さとう こむぎこ	クリーム		
		カレーじゃこ		ちりめんじゃこ			さとう			
14	木	ご飯					こめ		845kcal 15.8% 30.2% 2.2g	
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		鯖のカレー焼き	さば			たまねぎ				
		納豆和え	なっとう	のり	こまつな にんじん	もやし				
		大根と小松菜のみそ汁	とうふ あぶらあげ		こまつな だいこんのは	たまねぎ しめじ だいこん				
		みかん				みかん				
15	金	しょうゆラーメン	ぶたにく なると	わかめ	にんじん	にんにく きくらげ あじつけメンマ はくさい ねぎ コーン	ちゅうかめん さとう	あぶら	765kcal 17.1% 33.1% 3.1g	
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		卵のしょうゆ煮	たまご				さとう			
		おからドーナツ	おから たまご	ぎゅうにゅう			さとう こむぎこ	あぶら		
		小魚ごまアーモンド		かたくちいわし			さとう	アーモンド ごま あぶら		
		ヨーグルト		ヨーグルト						
18	月	発芽玄米ご飯					こめ はつがげんまい		874kcal 11.5% 26.5% 3.6g	
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		ハヤシライス	ぶたにく	スキムミルク	にんじん トマト	にんにく たまねぎ しめじ グリンピース	さとう	あぶら クリーム バター		
		じゃんじゃこサラダ		ちりめんじゃこ	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ	さとう	あぶら ごま		
		ぶどうゼリー				ぶどうかじゅう	ゼリーのもと			

令和6年11月　学校給食予定献立表

野田市立岩名中学校

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		
19	火	発芽玄米ご飯					こめ はつがげんまい		879kcal 15.2% 27.7% 4.2g	
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		米ぬかと塩こうじのハンバーグ	ぶたにく			たまねぎ	こうじ パンこ	あぶら		
		甘酒ドレッシングサラダ	ハム			きゅうり コーン たまねぎ にんにく	さつまいも さとう	オリーブゆ		
		野田野菜のみそ汁(カレー風味)			にんじん こまつな	キャベツ だいこん ねぎ		あぶら		
		みそミルクプリン	ゼラチン	ぎゅうにゅう			さとう はちみつ			
20	水	鶏ごぼうご飯	とりにく		にんじん	ごぼう しいたけ えだまめ	こめ さとう	あぶら	909kcal 14.8% 29.5% 3.5g	
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		生揚げのオイスター炒め	ぶたにく なまあげ		にんじん さやいんげん	しょうが エリンギ	さとう かたくりこ	あぶら		
		わかめスープ	なると とうふ	わかめ		コーン ねぎ				
		キャラメルポテト		ぎゅうにゅう			さつまいも さとう	あぶら バター アーモンド		
21	木	ルーローハン	ぶたにく なまあげ うずらたまご		チンゲンサイ	しょうが たまねぎ	こめ さとう かたくりこ	あぶら	894kcal 17% 32.2% 3.8g	
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		ウインナーとほうれん草のソテー	ウインナー		ほうれんそう	コーン キャベツ		あぶら		
		スープビーフン	とりにく なると		にんじん ブロッコリー こまつな	しいたけ もやし	ビーフン	あぶら		
		オレンジ				オレンジ				
22	金	ご飯					こめ		768kcal 18.6% 23.9% 2.4g	
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		鰺のピリ辛焼き	あじ			しょうが にんにく たまねぎ りんご	さとう			
		焼肉サラダ	ぶたにく		ピーマン	にんにく キャベツ きゅうり セロリー たまねぎ	さとう	あぶら		
		豆乳入り豚汁	ぶたにく あぶらあげ とうふ とうにゅう		にんじん だいこんのは	だいこん	こんにゃく じゃがいも	あぶら		
		りんご				りんご				
25	月	ご飯					こめ		812kcal 13.6% 25.3% 3.3g	
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		岩中餃子	ぶたにく		にら	キャベツ ねぎ しいたけ しょうが	ぎょうざのかわ かたくりこ	あぶら		
		切干大根のうま煮	さつまあげ あぶらあげ		にんじん	きりぼしだいこん しいたけ	さとう	あぶら		
		じゃがいものみそ汁	とうふ	わかめ	にんじん だいこんのは	だいこん ねぎ	じゃがいも			
		スナックアーモンド						アーモンド		
26	火	長崎ちゃんぽん	ぶたにく いか かまぼこ えび		にんじん こまつな	にんにく たまねぎ キャベツ きくらげ コーン	ちゃんぽんめん	あぶら	771kcal 15% 23.1% 1.8g	
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		米粉の黒糖蒸しパン	たまご	ぎゅうにゅう		レーズン	こめこ こむぎこ くろざとう さとう			
		小松菜と油揚げのごま炒め	あぶらあげ		こまつな	はくさい	さとう	あぶら ごま		
		フルーツ白玉				みかん パイン もも	ゼリー しらたまもち さとう			
27	水	ご飯					こめ		808kcal 13% 26.6% 2.5g	
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		小いわしフライ		こいわし				あぶら		
		ひじきとさつまいものサラダ	かまぼこ かつおぶし	ひじき ぎゅうにゅう		コーン きゅうり	さつまいも さとう	マヨネーズ		
		白菜スープ	とりにく とうふ		にんじん パセリ	にんにく たまねぎ はくさい		あぶら		
		りんご				りんご				
		大豆ふりかけ	いりだいず	のり			じゃがいも コーンスターチ	かぼちゃのたね ごま		
28	木	ピザトースト	ハム	チーズ	ピーマン トマト	たまねぎ マッシュルーム にんにく	パン	あぶら	828kcal 16.6% 33.4% 4g	
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		ジャーマンポテト	ベーコン	こなチーズ	パセリ		じゃがいも	バター		
		かぶの米粉シチュー	とりにく しろいんげんまめ とうにゅう あさり	スキムミルク	にんじん チンゲンサイ かぶのは	たまねぎ かぶ	こめこ	あぶら バター クリーム		
		マスカットゼリー				ぶどうかじゅう	ゼリー			
29	金	ご飯					こめ		828kcal 17.3% 23.8% 3g	
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		鶏肉のバーベキューソース焼き	とりにく			にんにく りんご	さとう			
		ブロッコリーとエリンギのソテー	ベーコン		にんじん ブロッコリー	エリンギ		あぶら		
		野菜のみそ汁	あぶらあげ とうふ		にんじん こまつな だいこんのは	だいこん えのきたけ はくさい ねぎ				
		バナナ				バナナ				

給食回数　20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	832	15.7	27.8	3.1	452	136	4.5	342	0.75	0.68	41	7.5
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