

令和7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		
4	火	わかめご飯		わかめ			こめ		766kcal 13.8% 25.7% 3.3g	
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		さばの香味焼き	さば			ねぎ	さとう	あぶら ごま		
		小松菜とキャベツの磯香和え	かつおぶし	のり	こまつな にんじん	キャベツ	さとう			
		だし香る白菜のすまし汁	ぶたにく		にんじん ほうれんそう	はくさい ねぎ				
		花みかん				みかん				
5	水	きなこの揚げパン	きなこ				パン さとう	あぶら	754kcal 14.1% 35.5% 4.1g	
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		ひじきのマリネ	かつおぶし ハム	ひじき	にんじん	きゅうり	さとう	あぶら		
		イタリアンスープ	ベーコン たまご	こなチーズ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ コーン	パンこ	あぶら		
		オレンジ				オレンジ				
6	木	ご飯					こめ		843kcal 14.3% 29.5% 2.1g	
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		四川豆腐	ぶたにく なまあげ		にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく たまねぎ しいたけ ねぎ	さとう かたくりこ	あぶら		
		ねぎダレのナムル			にんじん	キャベツ もやし しょうが にんにく ねぎ	さとう	あぶら ごま		
		さつまいもプリン	ゼラチン	ぎゅうにゅう かんてん			さとう さつまいも メープルシロップ	クリーム		
		7	金	岩中カレー	ぶたにく しろいんげんまめ		にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ セロリー		
牛乳				ぎゅうにゅう						
青菜のチーズ和え				チーズ	こまつな にんじん	もやし				
ナタデココ入りフルーツヨーグルト				ヨーグルト		バイン缶詰 もも缶詰 ナタデココ				
10	月	ご飯					こめ		782kcal 12.9% 23.2% 2.2g	
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		小いわしフライ		いわし				あぶら		
		ジャーマンポテト	ウインナー	こなチーズ	パセリ		じゃがいも	バター		
		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		
		すりおろしりんごゼリー	ゼラチン	かんてん		りんごペースト レモン	さとう			
		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		
11	火	ご飯					こめ		792kcal 15.4% 24.7% 2.6g	
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		豆腐ハンバーグ（ケチャップソース）	ぶたにく おから とうふ たまご とうにゅう			たまねぎ		あぶら		
		ブロッコリーのおかかあえ	かつおぶし		ブロッコリー	キャベツ				
		さつまいものみそ汁	ぶたにく とうふ		にんじん	だいこん ねぎ	こんにゃく さつまいも	あぶら		
		シュガービーンズ	いりだいず				さとう			
13	木	五目うま煮丼	ぶたにく うずらたまご いか あさり		にんじん ほうれんそう	にんにく しょうが たけのこ はくさい	こめ かたくりこ	あぶら	763kcal 17.2% 25.4% 3.1g	
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		茶碗蒸し	たまご とりにく なると		みつば	しいたけ	さとう			
		小松菜のごま和え			こまつな	キャベツ もやし	さとう	ごま		
14	金	メキシカンソーススパゲッティー	ぶたにく レンズまめ	こなチーズ	にんじん	にんにく たまねぎ	スパゲッティ さとう	バター	774kcal 12.4% 42.7% 2.3g	
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		キャベツとカシューナッツのサラダ			にんじん	キャベツ コーン	さとう	カシューナッツ あぶら		
		ベーコンチーズデニッシュパン	たまご ベーコン	だっしふんにゅう チーズ			こむぎこ さとう	マーガリン		
		早香				はやか				
17	月	ご飯					こめ		803kcal 15.4% 24.2% 3.3g	
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		さわらの竜田揚げ	さわら			しょうが	かたくりこ	あぶら		
		ひじきの五目煮	ぶたにく さつまあげ だいず あぶらあげ	ひじき	にんじん		こんにゃく さとう	あぶら		
		豆乳仕立ての野菜汁	ぶたにく とうふ とうにゅう		にんじん	ごぼう だいこん はくさい しめじ ねぎ	こんにゃく	あぶら		
		ひとくちアセロラゼリー					アセロラゼリー			

令和7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		
18	火	こぎつねご飯	あぶらあげ		にんじん		こめ さとう		845kcal 14.9% 25.8% 4g	
		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		ヨーグルト						
19	水	クリームライス	ホタテ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう	たまねぎ	こめ こむぎこ	あぶら バター	842kcal 14.3% 32.3% 3.5g	
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		鶏肉の香草パン粉焼き	とりにく				パンこ	オリーブ油		
		シュूपレゼ	ベーコン		さやいんげん	たまねぎ キャベツ		あぶら		
		ガルビュール			にんじん かぶのは	はくさい かぶ				

19日は、野田市内の小中学校給食で行う「野田の恵みを味わう給食の日」です。  
今回は、野田市内でとれた野菜などを使ってフランス料理を作ります。

- ★シュूपレゼとは？ ⇒ 「シュー」はキャベツ、「プレゼ」は蒸し煮という意味で、少量の水分で肉と野菜の旨味を出しながら蒸し煮にします。鶏肉のパン粉焼きの付け合わせになります。
- ★ガルビュールとは？ ⇒ フランス南西部の家庭でよく食べられている野菜たっぷりのスープです。  
今回は、旬の白菜とかぶを使って作ります。



20	木	麻婆丼	ぶたにく だいず とうふ		にんじん	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ ねぎ	こめ はつがげんまい さとう かたくりこ	あぶら	914kcal 14.2% 22.5% 2.8g	
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		韓国風雑煮	とりにく たまご		にんじん ほうれんそう	にんにく ねぎ はくさい だいこん	しらたまもち	あぶら		
		おさつチップス					さつまいも	あぶら		
21	金	カレーうどん	ぶたにく かまぼこ		にんじん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ	かたくりこ うどん	あぶら	765kcal 14.5% 18.4% 3g	
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		わかめおにぎり		わかめ			こめ			
		ごまちくサラダ	ちくわ			キャベツ きゅうり	さとう	ごま		
		みかん				みかん				
25	火	チーズ		チーズ					748kcal 14.6% 23.5% 3.6g	
		ご飯					こめ			
		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		
		望ワカメのきんぴら	ぶたにく	わかめ	にんじん	ごぼう	こんにゃく さとう	あぶら ごま		
26	水	しめじのかき玉汁	とうふ たまご		にんじん ほうれんそう	しめじ	かたくりこ		752kcal 14.8% 32.3% 3.7g	
		ピザトースト	ハム	チーズ	ピーマン トマト	たまねぎ にんにく	パン	あぶら		
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		リヨネーズポテト	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ コーン	じゃがいも	あぶら		
27	木	かぶの米粉シチュー	とりにく しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう 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	803kcal 13.5% 24.8% 3.3g	
		菜飯			なめしのもと		こめ			
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		ししゃもの青のりフリッター	たまご	ししゃも あおのり			こむぎこ	あぶら		
		キャベツのたくあん和え				キャベツ たくあん		ごま		
28	金	じゃがいものみそ汁	とうふ あぶらあげ	わかめ	にんじん	だいこん ねぎ	じゃがいも		841kcal 11.3% 19.9% 2.1g	
		りんご				りんご				
		お豆いっぱいドライカレー	ぶたにく だいず レッドキドニー	チーズ	にんじん トマト	しょうが にんにく たまねぎ りんご えだまめ	こめ さとう こめこ	あぶら バター		
		牛乳		ぎゅうにゅう						
給 食 回 数	17 回	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		
		フルーツ白玉				パイン缶詰 もも缶詰	いちごゼリー しらたまもち			

※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	807	14.0	26.8	3.0	416	120	4.4	316	0.76	0.63	37	6.3
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