

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 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	ペーコン 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 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 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	こめ はつなげんまい じゃがいも こむぎこ	あぶら バター クリーム	933kcal 11.2% 25.9% 2.2g			
	牛乳		ぎゅうにゅう								
	青菜のチーズ和え		チーズ	こまつな 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		パイン缶詰 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								
	いいわしフライ		いわし				あぶら				
	ジャーマンポテト	ウインナー	こなチーズ	バセリ		じゃがいも	バター				
	白菜スープ	とりにく とうふ		にんじん バセリ	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		りんごベース レモン	さとう					
	大豆ふりかけ	いりだいす	のり			じゃがいも コーンスターク	かほちゃんたね 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				
	プロッコリーのおかかあえ	かつおぶし		プロッコリー	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				
	シュガーピーンズ	いりだいす				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	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 だいす 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				
		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 だいす		にんじん こまつな	しいたけ しょうが ねぎ はくさい えのきだけ	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			
		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			
		シユーブレゼ	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。

★シユーブレゼとは? ⇒ 「シュー」はキャベツ、「ブレゼ」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 だいす 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 ほくさい たいこん	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			
		チーズ		チーズ					
25	火	ご飯					こめ		748kcal 14.6% 23.5% 3.6g
		牛乳		ぎゅうにゅう					
		岩中餃子	ぶたにく		にら	キャベツ ねぎ しあわせ しょうが	ぎょうざのかわ かたくりこ	あぶら	
		茎ワカメのきんぴら	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	
		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		
26	水	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	752kcal 14.8% 32.3% 3.7g
		牛乳		ぎゅうにゅう					
		リヨネーズポテト	ベーコン		にんじん バセリ	たまねぎ コーン	じゃがいも	あぶら	
		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 チングンサイ かぶのは	たまねぎ かぶ	こめこ	あぶら バター クリーム	
27	木	菜飯			なめしのもと		こめ		803kcal 13.5% 24.8% 3.3g
		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	
		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		
		りんご				りんご			
28	金	お豆いっぱいドライカレー	ぶたにく だいす 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	841kcal 11.3% 19.9% 2.1g
		牛乳		ぎゅうにゅう					
		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	オリーブ油	
		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		

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・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
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