



令和5年10月

## 学校給食予定献立表



野田市立川間中学校

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		
2月	テーブルロール					パン		851kcal 13.9% 35.1% 4.4g	
	いちごジャム					いちごジャム			
	牛乳		牛乳						
	ポテトミートグラタン	豚肉	牛乳 粉チーズ	にんじん トマト	たまねぎ グリーンピース	じゃが芋 小麦粉	油 バター		
	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		油		
マカロニと千切り野菜のスープ	ベーコン		にんじん	キャベツ たまねぎ セロリー	スパゲティ	油			
3火	ご飯					米		817kcal 18.4% 24.9% 3.5g	
	牛乳		牛乳						
	たらとポテトのヤンニョムソースがらめ	たら 大豆			にんにく	片栗粉 小麦粉 じゃが芋 砂糖	油 ごま		
	ねぎだれナムル			ほうれんそう	もやし 白菜 ねぎ		ごま油		
	卵わかめスープ	豆腐 なたと 卵	わかめ	にんじん 大根葉	大根	片栗粉	ごま油		
グレープフルーツ				グレープフルーツ					
4水	発芽玄米ご飯					米 発芽玄米		816kcal 18.9% 26.9% 2.9g	
	牛乳		牛乳						
	根菜入りいわしつくね	いわし すけとうたら 鶏肉 大豆	あおのり	にんじん	しょうが たまねぎ ごぼう	砂糖 片栗粉			
	じゃんじゃこサラダ		ちりめんじゃこ	にんじん	キャベツ ねぎ	砂糖	ごま ごま油		
	利休汁	油揚げ		にんじん ほうれんそう	大根 しいたけ ねぎ		ごま		
黒糖ビーンズ	大豆								
5木	ガパオライス	鶏肉 豚肉 卵		ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン	たまねぎ にんにく	米 砂糖 片栗粉	ごま油	811kcal 16% 20.1% 3g	
	牛乳		牛乳						
	スープビーフン	鶏肉 うずら卵 なたと		にんじん 小松菜	しいたけ 白菜 もやし	ビーフン	油		
	マンゴー入りフルーツポンチ				パイマン マンゴー	砂糖 ゼリー 白玉餅			
9月	スポーツの日								
10火	ご飯					米		819kcal 16.7% 21.5% 2.6g	
	牛乳		牛乳						
	めばるのねぎ味噌焼き	めばる			ねぎ	砂糖			
	野菜のごま和え			小松菜	キャベツ		ごま		
	白玉雑煮	鶏肉 油揚げ		大根葉 にんじん ほうれんそう	大根	白玉餅			
みかん				みかん					
11水	オムライス	鶏肉 卵		にんじん トマト	たまねぎ コーン グリーンピース	米	油	874kcal 13.7% 26.1% 3.9g	
	牛乳		牛乳						
	キャベツとチーズのサラダ		チーズ	にんじん	キャベツ コーン	砂糖	油		
	スコッチブロス	ウインナー ひよこ豆		にんじん かぶ	たまねぎ セロリー かぶ	大麦	油		
バナナ				バナナ					
12木	プルコギ丼	豚肉		にんじん いんげん	たまねぎ しめじ 切干大根 ねぎ にんにく	米 砂糖	油 ごま油	832kcal 14.2% 25.5% 3.4g	
	牛乳		牛乳						
	春雨サラダ			にんじん	コーン きゅうり もやし	春雨 砂糖	ごま油		
	キムチチゲ	豚肉 豆腐		にんじん 大根葉	大根 ねぎ 白菜 白菜キムチ	じゃが芋 こんにやく	油		
	すりおろしりんごゼリー				りんごレモン	砂糖			
13金	ご飯					米		813kcal 17.6% 25.9% 3.3g	
	牛乳		牛乳						
	ししやもの南蛮漬		ししやも		ねぎ しょうが	片栗粉 砂糖	油 ごま		
	ツナとほうれん草のごま和え	まぐろ		ほうれんそう にんじん	もやし	砂糖	ごま		
	かぼちゃとわかめの味噌汁	豆腐	わかめ	かぼちゃ にんじん	たまねぎ ねぎ				
オレンジ				オレンジ					
16月	五目うどん	鶏肉 かまぼこ 油揚げ		にんじん 小松菜	ねぎ	うどん		778kcal 17.2% 24.4% 3.2g	
	牛乳		牛乳						
	ちりめんおにぎり	かつおぶし	ちりめんじゃこ あおのり			米	ごま		
	野菜のごま味噌和え			ほうれんそう にんじん	もやし	砂糖	ごま		
チーズ		チーズ							
17火	キムタクご飯	豚肉			にんにく ねぎ 白菜キムチ たくあん	米	油 ごま油 ごま	909kcal 13.8% 29.9% 3.2g	
	牛乳		牛乳						
	糸寒天とわかめのサラダ		寒天 わかめ	にんじん	キャベツ ねぎ	砂糖	ごま ごま油		
	こがしねぎのスープ	豆腐 卵		にんじん	ねぎ えのきたけ	白玉餅	油		
	手作りココアプリン	ゼラチン	牛乳			砂糖	クリーム		
18水	ご飯					米		777kcal 19.6% 23.4% 3.2g	
	牛乳		牛乳						
	マスの西京焼	マス				砂糖			
	大豆の磯煮	豚肉 大豆	ひじき	にんじん		砂糖	油		
	たぬき汁	油揚げ さつま揚げ		にんじん 小松菜	えのきたけ しょうが ねぎ	こんにやく 片栗粉			
梨				梨					

旅する昼ごはん  
inアジア タイ





令和5年10月

## 学校給食予定献立表



野田市立川間中学校

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	木	ピザトースト	ベーコン	チーズ	ビーマン	たまねぎ マッシュルーム にんにく	パン	油	836kcal 15.7% 39.9% 3.9g	市内音楽会 3年生 給食なし
		牛乳		牛乳						
		キャベツとアーモンドのサラダ			にんじん	キャベツ	砂糖	アーモンド 油		
		ポトフ	豚肉 ウインナー		にんじん パセリ かぶ	たまねぎ かぶ	じゃが芋	油		
		マスカットゼリー					ゼリー			
20	金	ご飯				米			795kcal 16.2% 29.8% 2.6g	
		ごましお						ごま		
		牛乳		牛乳						
		鶏の唐揚げ	鶏肉			しょうが	片栗粉	油		
		キャベツのつぼ和え				つぼ漬 キャベツ もやし		ごま		
		えのきと油揚げの味噌汁	油揚げ		にんじん 大根葉	えのきたけ 大根 ねぎ	じゃが芋			
21	土	🍡🍡🍡🍡 東葛駅伝 🍡🍡🍡🍡								
23	月	発芽玄米ご飯					米 発芽玄米		821kcal 16.4% 31.8% 3.1g	
		牛乳		牛乳						
		鯖のバーベキューソースかけ	さば		ビーマン	ねぎ りんご	片栗粉 砂糖	ごま		
		野菜ののり酢和え		のり	小松菜 にんじん	白菜				
		村雲汁	卵 豆腐		にんじん ほうれんそう	しいたけ ねぎ	片栗粉			
24	火	ご飯				米			844kcal 17% 30.1% 2.5g	
		牛乳		牛乳						
		ケランマリ(韓国風卵焼き)	鶏肉 卵	ひじき チーズ	にんじん なら	にんにく ねぎ	砂糖	ごま油 油		
		切干大根とほうれん草のナムル		のり	ほうれんそう	白菜 切干大根	砂糖	ごま ごま油		
		鶏と大根のサムゲタン風	鶏肉		にんじん チンゲンサイ 大根葉	しょうが にんにく 大根 ねぎ	大麦 片栗粉	油 ごま油		
25	水	オレンジ				オレンジ			897kcal 18% 39.4% 5.2g	
		スパゲティシシリアン	いか えび	牛乳 粉チーズ	にんじん ビーマン パセリ	たまねぎ マッシュルーム	スバゲッティ 小麦粉	油 バター クリーム		
		牛乳		牛乳						
		手作りカルツォーネ	ベーコン	チーズ	トマト		パン 小麦粉	油		
		イタリアンサラダ	鶏肉		にんじん バジル	キャベツ コーン	砂糖	アーモンド オリーブ油		
26	木	ご飯	油揚げ		にんじん		米 砂糖	ごま	843kcal 12.6% 25.8% 2.5g	
		牛乳		牛乳						
		大学芋					さつま芋 砂糖	油 ごま		
		豆腐と大根の味噌汁	豆腐		にんじん 大根葉 小松菜	大根 ねぎ				
		柿					柿			
27	金	川中手作りチキンカレー	鶏肉		トマト にんじん	たまねぎ セロリー しょうが にんにく	米 大麦 小麦粉 じゃが芋	油 バター クリーム	822kcal 9.7% 24.6% 2.5g	
		牛乳		牛乳						
		キャベツとコーンのサラダ			にんじん	キャベツ コーン	砂糖	油		
		ミックスゼリー				ナタデココ パイナップル	ゼリー			
28	土	🎏🎏🎏 川創祭 🎏🎏🎏								
30	月	振替休日								
31	火	パンPKイントースト		生クリーム	かぼちゃ		パン 砂糖	バター アーモンド	849kcal 15.3% 34.2% 3.3g	
		牛乳		牛乳						
		秋のきのこシチュー	鶏肉 豆乳 白いんげん豆	牛乳 粉チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ マッシュルーム	じゃが芋 マカロニ 小麦粉	油 バター クリーム		
		ブロッコリーと枝豆のサラダ	鶏肉		ブロッコリー	枝豆 コーン にんにく	砂糖	油		
給食回数		19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
10月平均栄養量	832	15.8	28.4	3.3	450	138	4.5	399	0.74	0.69	51	7.9
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

## 今月の献立りり

## 5日(木) 旅する昼ごはん inアジア タイ編

10月より毎月1回「旅する昼ごはん」と題して、世界各地の料理を取り入れた、味めぐり給食を実施します。第1回目はアジア地域、タイの料理です。ガバオライスは日本語で言うと「バジル炒めごはん」です。給食では食べやすいように、バジルの香りは控えめにしています。お楽しみに♪

## 31日(火) 🎃 ハロウィン 🎃

毎年10月31日に行われるハロウィンは、秋の収穫を祝い、悪い霊や魔女などを追い出すためにアイルランドやイギリスで生まれた祭りです。少し甘いかぼちゃのソースをのせたパンPKイントーストをお届けします。

## 🐟 魚に親しもう 🐟

秋はサバやカツオ、サケなど、食べやすく脂ののった旬の魚が出回ります。ぜひご家庭でも魚のおいしさを感じ、魚をもっと好きになってもらえたら嬉しいです。

## 魚の栄養でパワーアップしよう!

<b>カルシウム</b> 骨や歯を支えます。		<b>不飽和脂肪酸(DHA・EPA)</b> 胃の弱い魚に多く含まれています。体により働きをあらわします。
<b>たんぱく質</b> 私たちの体の血や肉をつくれます。魚は一般的に低カロリーで高たんぱく質の食品です。		<b>ビタミン</b> 魚介類には成長に欠かせないビタミンB群や冬の健康を守るビタミンDを多く含むものがあります。