



令和5年11月

学校給食予定献立表



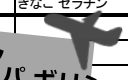
野田市立川間中学校

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		
1	水	ご飯					米	792kcal 16.8% 21.7% 2.9g	
		牛乳		牛乳					
		いなだの照焼	いなだ				砂糖 片栗粉 ごま		
		磯香和え		のり	小松菜	キャベツ			
		さつま汁	鶏肉 豆腐		にんじん 大根葉	大根 ねぎ	さつま芋 油		
	柿				柿				
2	木	麻婆丼	豆腐 豚肉 大豆		にんじん にはら	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ	米 砂糖 片栗粉 油 ごま油	818kcal 17.6% 29% 4g	
		牛乳		牛乳					
		中華和え			ほうれんそう にんじん	もやし	砂糖 ごま油 ごま		
		かにと大根のスープ	かまぼこ 卵		にんじん	大根 ねぎ	片栗粉		
		チーズ		チーズ					
3	金	🌈🌈🌈🌈🌈 文化の日 🌈🌈🌈🌈🌈							
6	月	ご飯					米	829kcal 14.6% 23% 1.9g	
		牛乳		牛乳					
		肉じゃが	豚肉		にんじん いんげん	しょうが たまねぎ たけのこしいたけ	じゃが芋 こんにやく 砂糖 油		
		きびなごフライ		きびなご			油		
		ほうれん草のごま和え			ほうれんそう	もやし	砂糖 ごま		
	オレンジ			オレンジ					
7	火	シーフードピラフ	えび いか		にんじん	たまねぎ コーン マッシュルーム グリンピース	米 油 バター	827kcal 13.5% 30.7% 3g	弁論大会
		牛乳		牛乳					
		かぼちゃのアーモンドサラダ			かぼちゃ	たまねぎ	アーモンド エッグクリームチーズ		
		かぶのスープ	ベーコン		にんじん かぶ	たまねぎ キャベツ かぶ	油		
		きなこのブラマンジェ	きなこ ゼラチン	牛乳			砂糖 クリーム		
8	水	コッペパン					パン	828kcal 16.6% 36.4% 3.5g	
		牛乳		牛乳					
		チョコレートクリーム					チョコレート		
		チキンスブラキ(ギリシャ風の焼き鳥)	鶏肉			レモン	オリーブ油		
		グリーンサラダ		チーズ	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ	砂糖 オリーブ油		
		ファケス・スパ(レンズ豆のスープ)	ベーコン レンズ豆		にんじん トマト パセリ	にんにく たまねぎ セロリー	砂糖 オリーブ油		
	ヨーグルト		ヨーグルト						
9	木	ご飯					米	839kcal 14.9% 31% 2.7g	
		牛乳		牛乳					
		鯖の味噌煮	さば				砂糖 片栗粉		
		切干大根のごま酢和え			にんじん ほうれんそう	切干大根	砂糖 ごま		
		けんちん汁	鶏肉 豆腐		にんじん	大根 ごぼう ねぎ	里芋 こんにやく 油		
	りんご			りんご					
10	金	ご飯					米	822kcal 14.7% 25.5% 2.9g	
		牛乳		牛乳					
		まめまめみそまめ	大豆 凍り豆腐				片栗粉 砂糖 油		
		小松菜と蒸し鶏のうま塩ナムル	鶏肉		小松菜 にんじん	もやし	砂糖 ごま油 ごま		
		クッパ(韓国風スープご飯)	豚肉 卵		にんじん にはら	しょうが にんにく たけのこ ねぎ 白菜キムチ しいたけ	砂糖 片栗粉 ごま油 ごま		
	ラフランスゼリー				ゼリー				
13	月	チャーハン	焼豚 なたと卵		ピーマン	ねぎ	米 油	811kcal 15.3% 27.1% 3.4g	
		牛乳		牛乳					
		ツナとほうれん草のあえ物	まぐろ	のり	ほうれんそう	もやし	ごま		
		肉団子スープ	豚肉 鶏肉 大豆		にんじん	しょうが ねぎ たまねぎ しいたけ 白菜 きくらげ	片栗粉 春雨 ごま油		
		杏仁豆腐					杏仁豆腐 ゼリー		
14	火	ペネポロネーゼ	豚肉 大豆	粉チーズ	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ マッシュルーム	マカロニ 油	848kcal 15% 30.6% 3.8g	
		牛乳		牛乳					
		ブロッコリーとコーンのサラダ			ブロッコリー にんじん	コーン	こんにやく 砂糖 油		
		手作りキャラメルナッツケーキ	卵	牛乳			小麦粉 ミルメーク 砂糖 バター 油 アーモンド		
15	水	ご飯					米	848kcal 18.2% 26.9% 3.6g	
		牛乳		牛乳					
		千草焼	卵 鶏肉	チーズ ひじき	ほうれんそう にんじん	たまねぎ	砂糖 油		
		竹輪の炒り煮	ちくわ		ピーマン	もやし	砂糖 油 ごま ごま油		
		里芋のごま味噌汁	鶏肉 豆腐	わかめ	にんじん	大根 ねぎ	里芋 油 ごま		
	かみかみふりかけ	かつおぶし	ちりめんじゃこ 塩昆布		砂糖 ごま				
16	木	川中手作りポークカレー	豚肉		トマト にんじん	たまねぎ セロリー しょうが にんにく	米 小麦粉 小麦粉 じゃが芋	850kcal 10.6% 26.8% 3g	定期テスト
		牛乳		牛乳					
		フレンチサラダ		チーズ	にんじん	キャベツ コーン たまねぎ	砂糖 油		
		フルーツカクテル				マンゴー パイン みかん ナタデココ	ゼリー		

ち かん ち しょう
千産千消給食



旅する昼ごはん
inヨーロッパ ギリシャ





令和5年11月

学校給食予定献立表



野田市立川間中学校

Main table containing daily menu items, ingredients, and nutritional information. Includes columns for date, menu name, main ingredients, and energy/nutrient values.

Summary table for the month of November, showing average and standard nutritional values for energy, protein, fat, salt, calcium, magnesium, iron, fiber, and vitamins B1, B2, and C.

今月の献立もり

1日(水) 千産千消給食
千葉県産の地産地消給食、題して「千産千消給食」です！千葉県でとれたいなだや野菜を使った献立です。
8日(水) 旅する屋ごはん inヨーロッパギリシャ
チキンスプラキとはギリシャ風の焼き鳥です。給食では串に刺さず、鶏肉の切り身をオリーブ油やハーブなどの調味料に漬けて焼きました。

17日(金) のだの恵みを味わう給食の日
「野田の食を盛り上げる会」の石原善之氏(野田・かんざ)がレシピを考案してくださいました。
24日(金) 和食の日
秋の七草のひとつである「萩」の花にみたくて、白身魚のすり身で作った「しんじょう」を入れた汁物を作ります。

11・12月に2年生が家庭科の授業で考えた献立が登場します！お楽しみに♪