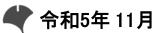


# 令和5年11月 学校給食予定献立表 ♣ 野田市立川間中学校



		<u> </u>	1				14	到	田市立川	ᄞᅮᅮᅜ
日	曜		主な材料とその働き						エネルギー	
		献立名	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		たんぱく質脂質	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	塩分	
	l I	ご飯	1 frt	Z-0+	34 <del>1</del>	747	米	O#+		
1		生乳 ・一定・一消給食 ・一定・一消給食		牛乳			*		792kcal	
	水	いなたの思光	いなだ				砂糖 片栗粉	ごま	16.8%	
'		磯香和え		თ <sup>ე</sup>	小松菜	キャベツ			21.7%	
		さつま汁	鶏肉 豆腐		にんじん 大根葉	大根 ねぎ	さつま芋	油	2.9g	
		市				柿 しょうが にんにく				
		麻婆丼	豆腐 豚肉 大豆		にんじん にら	たまねぎ たけのこ	米 砂糖 片栗粉	油ごま油	818kcal	•
2	木	牛乳		牛乳	ほうれんそう				17.6%	
_	<b>1</b>	中華和え			にんじん	もやし	砂糖	ごま油 ごま	29%	
		かにと大根のスープ チーズ	かまぽこ 卵	チーズ	にんじん	大根 ねぎ	片栗粉		4g	
3	金		***	1			I	ı		
3	<u> 11</u>	  ご飯		· XILOID		-	*	ı		
		上 上 上 二		牛乳			*		829kcal	
		肉じゃが	豚肉		にんじん いんげん	しょうが たまねぎ	じゃが芋 こんにゃく	油	14.6%	
6		きびなごフライ		きびなご		たけのこ しいたけ	砂糖	油	23%	
		ほうれん草のごま和え			ほうれんそう	もやし	砂糖	ごま	1.9g	
		オレンジ				オレンジ				
	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	*	油 バター		
		上 一		牛乳		グリンピース			827kcal	
7		牛乳 かぼちゃのアーモンドサラダ		<b>十</b> 孔	1.1=0.4			アーモンド	13.5%	弁論大会
					かぼちゃ	たまねぎ キャベツ		エック・フリーマヨネース・	30.7%	
		かぶのスープ	ベーコン		にんじん かぶ	かぶ		油	3g	
		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		
		コッペパン 旅する昼ごはん		牛乳			パン		1	
		千乳 チョコレートクリーム inヨーロック	パギリシェ	130			チョコレート		828kcal	
8	水	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	16.6%	
		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	36.4%	
		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	3.5g	
		ョーグルト		ヨーグルト	7129	2017—			_	
		ご飯					米			
		牛乳		牛乳					839kcal	
9	木	<b>鯖の味噌煮</b>	さば		にんじん		砂糖 片栗粉		14.9%	
		切干大根のごま酢和え			ほうれんそう	切干大根	砂糖	ごま	31%	
		けんちん汁	鶏肉 豆腐		にんじん		里芋 こんにゃく	油	27~	
		1614.				大根 ごぼう ねぎ	±1 = 0.01= ( (	////	2.7g	
1		りんご ご飯				大根 こはつ ねさ りんご	*	М	2.7g	
		りんこ   ご飯   牛乳		牛乳				/II		
		ご飯 牛乳 まめまめみそまめ	大豆 凍り豆腐	牛乳		りんご	米 片栗粉 砂糖	油	822kcal	
10	金	ご飯 牛乳	大豆 凍り豆腐 鶏肉	牛乳	小松菜にんじん	りんご	*		822kcal 14.7%	
10	金	ご飯 牛乳 まめまめみそまめ 小松菜と蒸し鶏のうま塩ナムル	鶏肉	牛乳		りんご もやし しょうが にんにく たけのこ ねぎ	米 片栗粉 砂糖 砂糖	油ごま油ごま	822kcal 14.7% 25.5%	
10	金	ご飯 牛乳 まめまめみそまめ 小松菜と蒸し鶏のうま塩ナムル クッパ(韓国風スープご飯)		牛乳	小松菜 にんじん	りんご もやし しょうが にんにく	米 片栗粉 砂糖	油	822kcal 14.7%	
10	金	ご飯 牛乳 まめまめみそまめ 小松菜と蒸し鶏のうま塩ナムル クッパ(韓国風スープご飯) ラフランスゼリー	鶏肉豚肉 卵	牛乳	にんじん にら	りんご もやし しょうが にんにく たけのこ ねぎ 白菜キムチ しいたけ	米 片栗粉 砂糖 砂糖 砂糖 片栗粉	油ごま油ごまごま油ごま	822kcal 14.7% 25.5%	
10	金	ご飯 牛乳 まめまめみそまめ 小松菜と蒸し鶏のうま塩ナムル クッパ(韓国風スープご飯) ラフランスゼリー チャーハン	鶏肉			りんご もやし しょうが にんにく たけのこ ねぎ 白菜キムチ	米 片栗粉 砂糖 砂糖	油ごま油ごま	822kcal 14.7% 25.5% 2.9g	
		ご飯 牛乳 まめまめみそまめ 小松菜と蒸し鶏のうま塩ナムル クッパ(韓国風スープご飯) ラフランスゼリー チャーハン 牛乳	鶏肉豚肉 卵	牛乳 牛乳 のり	にんじん にら	りんご もやし しょうが にんにく たけのこ ねぎ 白菜キムチ しいたけ	米 片栗粉 砂糖 砂糖 砂糖 片栗粉	油ごま油ごまごま油ごま	822kcal 14.7% 25.5% 2.9g	
10	金月	ご飯 牛乳 まめまめみそまめ 小松菜と蒸し鶏のうま塩ナムル クッパ(韓国風スープご飯) ラフランスゼリー チャーハン 牛乳 ツナとほうれん草のあえ物	鶏肉 豚肉卵 焼豚 なると卵 まぐろ	牛乳	にんじん にら ピーマン ほうれんそう	りんご もやし しょうが にんにく たけのこ ねぎ 白菜キムチ しいたけ ねぎ もやし しょうが ねぎ	米 片栗粉 砂糖 砂糖 砂糖 片栗粉 ゼリー 米	油 ごま油 ごま ごま油 ごま	822kcal 14.7% 25.5% 2.9g 811kcal 15.3%	
		ご飯 牛乳 まめまめみそまめ 小松菜と蒸し鶏のうま塩ナムル クッパ(韓国風スープご飯) ラフランスゼリー チャーハン 牛乳 ツナとほうれん草のあえ物 肉団子スープ	鶏肉 豚肉 卵 焼豚 なると 卵	牛乳	にんじん にら ピーマン	りんご もやし しょうが にんにく たけのこ ねぎ 白菜キムチ しいたけ ねぎ	米 片栗粉 砂糖 砂糖 砂糖 片栗粉	油ごま油ごまごま油ごま油	822kcal 14.7% 25.5% 2.9g	
		ご飯 牛乳 まめまめみそまめ 小松菜と蒸し鶏のうま塩ナムル クッパ(韓国風スープご飯) ラフランスゼリー チャーハン 牛乳 ツナとほうれん草のあえ物 肉団子スープ 杏仁豆腐	鶏肉 豚肉卵 焼豚 なると卵 まぐろ	牛乳	にんじん にら ピーマン ほうれんそう にんじん	りんご もやし しょうが にんにく たけのこ ねぎ 白菓キムチ しいたけ ねぎ もやし しょうが ねぎ たまねぎしいたけ	米 片栗粉 砂糖 砂糖 砂糖 片栗粉 ゼリー 米	油 ごま油 ごま ごま油 ごま	822kcal 14.7% 25.5% 2.9g 811kcal 15.3% 27.1%	
		ご飯 牛乳 まめまめみそまめ 小松菜と蒸し鶏のうま塩ナムル クッパ(韓国風スープご飯) ラフランスゼリー チャーハン 牛乳 ツナとほうれん草のあえ物 肉団子スープ 杏仁豆腐 ペンネボロネーゼ	鶏肉 豚肉卵 焼豚 なると卵 まぐろ	牛乳	にんじん にら ピーマン ほうれんそう	りんご もやし しょうが にんにく たけのこ ねぎ 白菜キムチ しいたけ ねぎ	米 片栗粉 砂糖 砂糖 砂糖 片栗粉 ゼリー 米	油 ごま油 ごま ごま油 ごま	822kcal 14.7% 25.5% 2.9g 811kcal 15.3% 27.1%	
13	月	ご飯 牛乳 まめまめみそまめ 小松菜と蒸し鶏のうま塩ナムル クッパ(韓国風スープご飯) ラフランスゼリー チャーハン 牛乳 ツナとほうれん草のあえ物 肉団子スープ 杏仁豆腐 ペンネボロネーゼ 牛乳	鶏肉 豚肉卵 焼豚 なると卵 まぐろ 豚肉 鶏肉 大豆	牛乳のり	にんじん にら ピーマン ほうれんそう にんじん	りんご しようが にんにく たけのこ ねぎ 白菜キムチ しいたけ ねぎ もやし しようが ねぎ たまねぎ しいたけ	米 片栗粉 砂糖 砂糖 砂糖 片栗粉 ゼリー 米 片栗粉 春雨 杏仁豆腐 ゼリー	油 ごま油 ごま : : : : : : : : : : : : : : : : : : :	822kcal 14.7% 25.5% 2.9g 811kcal 15.3% 27.1% 3.4g	
		ご飯 牛乳 まめまめみそまめ 小松菜と蒸し鶏のうま塩ナムル クッパ(韓国風スープご飯) ラフランスゼリー チャーハン 牛乳 ツナとほうれん草のあえ物 肉団子スープ 杏仁豆腐 ペンネボロネーゼ	鶏肉 豚肉卵 焼豚 なると卵 まぐろ 豚肉 鶏肉 大豆	中乳 のり 粉チーズ	にんじん にら ピーマン ほうれんそう にんじん	りんご しようが にんにく たけのこ ねぎ 白菜キムチ しいたけ ねぎ もやし しようが ねぎ たまねぎ しいたけ	米 片栗粉 砂糖 砂糖 片栗粉 ゼリー 米 片栗粉 春雨 杏仁豆腐 ゼリー マカロニ	油 ごま油 ごま ごま油 ごま 油 ごま 油 ごま油	822kcal 14.7% 25.5% 2.9g 811kcal 15.3% 27.1% 3.4g 848kcal 15% 30.6%	
13	月	ご飯 牛乳 まめまめみそまめ 小松菜と蒸し鶏のうま塩ナムル クッパ(韓国風スープご飯) ラフランスゼリー チャーハン 牛乳 ツナとほうれん草のあえ物 肉団子スープ 杏仁豆腐 ペンネボロネーゼ 牛乳	鶏肉 豚肉卵 焼豚 なると卵 まぐろ 豚肉 鶏肉 大豆	中乳 のり 粉チーズ	にんじん にら ピーマン ほうれんそう にんじん にんじん ピーマン トマト	りんご しようが にんにく たけのこ ねぎ 白菜キムチ しいたけ ねぎ もやし しようが ねぎ たまねぎ しいたけ	米 片栗粉 砂糖 砂糖 片栗粉 ゼリー 米 片栗粉 春雨 杏仁豆腐 ゼリー マカロニ	油 ごま油 ごま ごま油 ごま 油 ごま	822kcal 14.7% 25.5% 2.9g 811kcal 15.3% 27.1% 3.4g 848kcal 15%	
13	月	ご飯 牛乳 まめまめみそまめ 小松菜と蒸し鶏のうま塩ナムル クッパ(韓国風スープご飯) ラフランスゼリー チャーハン 牛乳 ツナとほうれん草のあえ物 肉団子スープ 杏仁豆腐 ペンネボロネーゼ 牛乳 ブロッコリーとコーンのサラダ 手作りキャラメルナッツケーキ ご飯	鶏肉 豚肉卵 焼豚 なると卵 まぐろ 豚肉 鶏肉 大豆	4乳         のり         粉チーズ         牛乳	にんじん にら ピーマン ほうれんそう にんじん にんじん ピーマン トマト	りんご しようが にんにく たけのこ ねぎ 白菜キムチ しいたけ ねぎ もやし しようが ねぎ たまねぎ しいたけ	米 片栗粉 砂糖 砂糖 砂糖 片栗粉 ゼリー 米 片栗粉 春雨 杏仁豆腐 ゼリー マカロニ こんにゃく 砂糖 小麦粉 ミルメーク	油ごま油ごま	822kcal 14.7% 25.5% 2.9g 811kcal 15.3% 27.1% 3.4g 848kcal 15% 30.6%	
13	月	ご飯 牛乳 まめまめみそまめ 小松菜と蒸し鶏のうま塩ナムル クッパ(韓国風スープご飯) ラフランスゼリー チャーハン 牛乳 ツナとほうれん草のあえ物 肉団子スープ 杏仁豆腐 ペンネボロネーゼ 牛乳 ブロッコリーとコーンのサラダ 手作りキャラメルナッツケーキ ご飯 牛乳	鶏肉 豚肉卵 焼豚 なると卵 まぐろ 豚肉 鶏肉 大豆	牛乳       のり       粉チーズ       牛乳       牛乳	にんじん にら ピーマン ほうれんそう にんじん にんじん ピーマン トマト ブロッコリー にんじん	りんご しようが にんにく たけのこ ねぎ 白菜キムチ しいたけ ねぎ もやし しようが ねぎ たまねぎ しいたけ	米 片栗粉 砂糖 砂糖 片栗粉 ゼリー 米 片栗粉 春雨 杏仁豆腐 ゼリー マカロニ こんにやく 砂糖 小麦粉 ミルメーク 砂糖	油 ごま油 ごま 油 ごま 油 ごま 油 パター油 アーモンド	822kcal 14.7% 25.5% 2.9g 811kcal 15.3% 27.1% 3.4g 848kcal 15% 30.6%	
13	月火	ご飯 牛乳 まめまめみそまめ 小松菜と蒸し鶏のうま塩ナムル クッパ(韓国風スープご飯) ラフランスゼリー チャーハン 牛乳 ツナとほうれん草のあえ物 肉団子スープ 杏仁豆腐 ペンネボロネーゼ 牛乳 ブロッコリーとコーンのサラダ 手作りキャラメルナッツケーキ ご飯 牛乳 千草焼	鶏肉 豚肉卵 焼豚 なると卵 まぐろ 豚肉 鶏肉 大豆 卵 卵	4乳         のり         粉チーズ         牛乳	にんじん にら ピーマン ほうれんそう にんじん プロッコリー にんじん ほうれんそう にんじん	りんご しようが にんにく たけのこ ねぎ しいたけ ねぎ もやし しようが ねぎ たまねぎ しいたけ たまねぎ しいたけ たまねぎ	米 片栗粉 砂糖 砂糖 砂糖 片栗粉 ゼリー 米 片栗粉 春雨 杏仁豆腐 ゼリー マカロニ こんにゃく 砂糖 小麦粉 ミルメーク 砂糖	油 ごま油 ごま 油 ごま : 油 ごま : 油 : : : : : : : : : : : : : : : : : :	822kcal 14.7% 25.5% 2.9g 811kcal 15.3% 27.1% 3.4g 848kcal 15% 30.6% 3.8g	
13	月	ご飯 牛乳 まめまめみそまめ 小松菜と蒸し鶏のうま塩ナムル クッパ(韓国風スープご飯) ラフランスゼリー チャーハン 牛乳 ツナとほうれん草のあえ物 肉団子スープ 杏仁豆腐 ペンネボロネーゼ 牛乳 ブロッコリーとコーンのサラダ 手作りキャラメルナッツケーキ ご飯 牛乳 千草焼	鶏肉豚肉卵焼豚なると卵まぐろ豚肉鶏肉大豆卵	4乳         のり         粉チーズ         牛乳         牛乳         牛乳         チーズ ひじき	にんじん にら ピーマン ほうれんそう にんじん ピーマン 大マト プロッコリー にんじん ほうれんそう にんじん ピーマン	りんご しようが にんにく たけのこ ねぎ しいたけ ねぎ もやし しようが ねぎ たまねぎ しいたけ たまねぎ しいたけ たまねぎ しいたけ	米 片栗粉 砂糖 砂糖 砂糖 片栗粉 ゼリー 米 片栗粉 春雨 杏仁豆腐 ゼリー マカロニ こんにゃく 砂糖 小麦粉 ミルメーク 砂糖	<ul> <li>油</li> <li>ごま油</li> <li>ごま</li> <li>油</li> <li>ごま</li> <li>油</li> <li>油</li> <li>バターモンド</li> <li>油</li> <li>油</li> <li>油</li> <li>ゴまごま油</li> </ul>	822kcal 14.7% 25.5% 2.9g 811kcal 15.3% 27.1% 3.4g 848kcal 15% 30.6% 3.8g	
13	月火	ご飯 牛乳 まめまめみそまめ 小松菜と蒸し鶏のうま塩ナムル クッパ(韓国風スープご飯) ラフランスゼリー チャーハン 牛乳 ツナとほうれん草のあえ物 肉団子スープ 杏仁豆腐 ペンネボロネーゼ 牛乳 ブロッコリーとコーンのサラダ 手作りキャラメルナッツケーキ ご飯 牛乳 千草焼 竹輪の炒り煮 里芋のごま味噌汁	鶏肉 豚肉卵 焼豚なると卵 まぐろ 豚肉鶏肉大豆 豚肉大豆 卵 卵乳肉 ちくわ 鶏肉 ちくわ	牛乳       のり       粉チーズ       牛乳       牛乳       牛乳       ナーズ ひじき       わかめ	にんじん にら ピーマン ほうれんそう にんじん プロッコリー にんじん ほうれんそう にんじん	りんご しようが にんにく たけのこ ねぎ しいたけ ねぎ もやし しようが ねぎ たまねぎ しいたけ たまねぎ しいたけ たまねぎ	米 片栗粉 砂糖 砂糖 片栗粉 ゼリー 米 片栗粉 春雨 杏仁豆腐 ゼリー マカロニ こんにゃく 砂糖 小麦粉 ミルメーク 外糖	油 ごま油 ごま : 油 : ごま油 : i : i : i : i : i : i : i : i : i :	822kcal 14.7% 25.5% 2.9g 811kcal 15.3% 27.1% 3.4g 848kcal 15% 30.6% 3.8g	
13	月火	ご飯 牛乳 まめまめみそまめ 小松菜と蒸し鶏のうま塩ナムル クッパ(韓国風スープご飯) ラフランスゼリー チャーハン 牛乳 ツナとほうれん草のあえ物 肉団子スープ 杏仁豆腐 ペンネボロネーゼ 牛乳 ブロッコリーとコーンのサラダ 手作りキャラメルナッツケーキ ご飯 牛乳 干草焼 竹輪の炒り煮 里芋のごま味噌汁 かみかみふりかけ	鶏肉豚肉卵焼豚なると卵まぐろ豚肉鶏肉大豆卵	4乳         のり         粉チーズ         牛乳         牛乳         牛乳         チーズ ひじき	にんじん にら ピーマン ほうれんそう にんじん ピーマン 大マト プロッコリー にんじん ほうれんそう にんじん ピーマン	りんご しようが にんにく たけのこ ねぎ 白菜キムチ しいたけ ねぎ もやし しようが ねぎ たまねぎしいたけ 白菜 きくらげ たまねぎ マッシュルーム コーン たまねぎ もやし 大根 ねぎ	米 片栗粉 砂糖 砂糖 片栗粉 ゼリー 米 片栗粉 春雨 杏仁豆腐 ゼリー マカロニ こんにやく 砂糖 小麦糖 外糖 砂糖 型サ 砂糖	<ul> <li>油</li> <li>ごま油</li> <li>ごま</li> <li>油</li> <li>ごま</li> <li>油</li> <li>油</li> <li>バターモンド</li> <li>油</li> <li>油</li> <li>油</li> <li>ゴまごま油</li> </ul>	822kcal 14.7% 25.5% 2.9g 811kcal 15.3% 27.1% 3.4g 848kcal 15% 30.6% 3.8g	
13	月火	ご飯 牛乳 まめまめみそまめ 小松菜と蒸し鶏のうま塩ナムル クッパ(韓国風スープご飯) ラフランスゼリー チャーハン 牛乳 ツナとほうれん草のあえ物 肉団子スープ 杏仁豆腐 ペンネボロネーゼ 牛乳 ブロッコリーとコーンのサラダ 手作りキャラメルナッツケーキ ご飯 牛乳 干草焼 竹輪の炒り煮 里芋のごま味噌汁 かみかみふりかけ	鶏肉 豚肉卵 焼豚なると卵 まぐろ 豚肉鶏肉大豆 豚肉大豆 卵 卵乳肉 ちくわ 鶏肉 ちくわ	中乳 のり 粉チーズ 牛乳 牛乳 チーズ ひじき	にんじん にら ピーマン ほうれんそう にんじん ピーマン 大マト プロッコリー にんじん ほうれんそう にんじん ピーマン	りんご しようが にんにく たけのこ ねぎ しいたけ ねぎ もやし しようが ねぎ たまねぎ しいたけ たまねぎ しいたけ たまねぎ しいたけ	米 片栗粉 砂糖 砂糖 片栗粉 ゼリー 米 片栗粉 春雨 杏仁豆腐 ゼリー マカロニ こんにゃく 砂糖 小麦粉 ミルメーク 外糖	油 ごま油 ごま : 油 : ごま油 : i : i : i : i : i : i : i : i : i :	822kcal 14.7% 25.5% 2.9g 811kcal 15.3% 27.1% 3.4g 848kcal 15% 30.6% 3.8g	
13 14 15	月火水	ご飯 牛乳 まめまめみそまめ 小松菜と蒸し鶏のうま塩ナムル クッパ(韓国風スープご飯) ラフランスゼリー チャーハン 牛乳 ツナとほうれん草のあえ物 肉団子スープ 杏仁豆腐 ペンネボロネーゼ 牛乳 ブロッコリーとコーンのサラダ 手作りキャラメルナッツケーキ ご飯 牛乳 干草焼 竹輪の炒り煮 里芋のごま味噌汁 かみかみふりかけ 川中手作りポークカレー 牛乳	鶏肉 豚肉卵 焼豚 なると卵 まぐろ 豚肉 鶏肉 大豆 豚肉 大豆 卵 銀肉 大豆 が カラ カラ ボール かつおぶし	中乳 のり 粉チーズ 牛乳 牛乳 チーズ ひじき	にんじん にら ビーマン ほうれんそう にんじん にんじん ピーマン トマト ブロッコリー にんじん ほうれんそう にんじん ピーマン にんじん	りんご しようが にんにく たけのこ ねぎ 白菜キムチ しいたけ ねぎ もやし しようが ねぎ たまねぎしいたけ 白菜 きくらげ たまねぎ マッシュルーム コーン たまねぎ もやし 大根 ねぎ	米 片栗粉 砂糖 砂糖 片栗粉 ゼリー 米 片栗粉 春雨 杏仁豆腐 ゼリー マカロニ こんにゃく 砂糖 小麦糖 砂糖 単芋 砂糖 米 大麦 小麦粉	<ul> <li>油 ごま</li> <li>油 ごま</li> <li>油 ごま</li> <li>油 油</li> <li>油 油</li> <li>油 油</li> <li>ボターモンド</li> <li>油 油</li> <li>ゴま</li> <li>ごま</li> <li>コま</li> <li>ごま</li> <li>コま</li> <li>ごま</li> </ul>	822kcal 14.7% 25.5% 2.9g 811kcal 15.3% 27.1% 3.4g 848kcal 15% 30.6% 3.8g 848kcal 18.2% 26.9% 3.6g	<b>宇</b> 期 - フー
13	月火	ご飯 牛乳 まめまめみそまめ 小松菜と蒸し鶏のうま塩ナムル クッパ(韓国風スープご飯) ラフランスゼリー チャーハン 牛乳 ツナとほうれん草のあえ物 肉団子スープ 杏仁豆腐 ペンネボロネーゼ 牛乳 ブロッコリーとコーンのサラダ 手作りキャラメルナッツケーキ ご飯 牛乳 千草焼 竹輪の炒り煮 里芋のごま味噌汁 かみかみふりかけ	鶏肉 豚肉卵 焼豚 なると卵 まぐろ 豚肉 鶏肉 大豆 豚肉 大豆 卵 銀肉 大豆 が カラ カラ ボール かったくわ 東東内 あいった ボルール かった かった ボルール かった	4乳       のり       粉チーズ       牛乳       牛乳       ナーズ ひじき       わかめ       ちりめんじゃこ       塩昆布	にんじん にら ビーマン ほうれんそう にんじん にんじん ピーマン トマト ブロッコリー にんじん ほうれんそう にんじん ピーマン にんじん	りんご もやし しょうがにんにく たけのこれぎ 白真エムチ しいたけ ねぎ もやし しょうがおなど たまねぎしいたけ たまねぎ マッシュルーム コーン たまねぎ もやし 大根 ねぎ	米 片栗粉 砂糖 砂糖 片栗粉 ゼリー 米 片栗粉 春雨 杏仁豆腐 ゼリー マカロニ こんにゃく 砂糖 小麦糖 砂糖 単芋 砂糖 米 大麦 小麦粉	<ul> <li>油 ごま</li> <li>油 ごま</li> <li>油 ごま</li> <li>油 油</li> <li>油 油</li> <li>油 油</li> <li>ボターモンド</li> <li>油 油</li> <li>ゴま</li> <li>ごま</li> <li>コま</li> <li>ごま</li> <li>コま</li> <li>ごま</li> </ul>	822kcal 14.7% 25.5% 2.9g 811kcal 15.3% 27.1% 3.4g 848kcal 15% 30.6% 3.8g 848kcal 18.2% 26.9% 3.6g	定期テスト
13 14 15	月火水	ご飯 牛乳 まめまめみそまめ 小松菜と蒸し鶏のうま塩ナムル クッパ(韓国風スープご飯) ラフランスゼリー チャーハン 牛乳 ツナとほうれん草のあえ物 肉団子スープ 杏仁豆腐 ペンネボロネーゼ 牛乳 ブロッコリーとコーンのサラダ 手作りキャラメルナッツケーキ ご飯 牛乳 干草焼 竹輪の炒り煮 里芋のごま味噌汁 かみかみふりかけ 川中手作りポークカレー 牛乳	鶏肉 豚肉卵 焼豚 なると卵 まぐろ 豚肉 鶏肉 大豆 豚肉 大豆 卵 銀肉 大豆 が カラ カラ ボール かったくわ 東東内 あいった ボルール かった かった ボルール かった	4乳       サラーズ       牛乳       牛乳       ナーズ ひじき       わかめ       ちりめんじゃこ       塩昆布       牛乳	にんじん にら ピーマン ほうれんそう にんじん にんじん ピーマントマト ブロッコリー にんじん ピ・マン にんじん ドストにんじん	りんご しようが にんにく たけのこ ねぎ もやし しようが ねぎ しいたけ   ねぎ もやし しょうが ねぎ たまねぎ しいたけ   たまねぎ しいたけ   たまねぎ せいし   大根 ねぎ   たまねぎ セロリー しょうが にんにく   キャベツコーン	米 片栗粉 砂糖 砂糖 片栗粉 ゼリー 米 片栗粉 春雨 杏仁豆腐 ゼリー マカロニ こんにゃく 砂糖 小麦粉 ミルメーク 米 砂糖 砂糖	油 ごま油 ごま  油 ごま : : : : : : : : : : : : : : : : : :	822kcal 14.7% 25.5% 2.9g 811kcal 15.3% 27.1% 3.4g 848kcal 15% 30.6% 3.8g 848kcal 18.2% 26.9% 3.6g	定期テスト



## ゚ 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					主な材料とその				働き		エネルギー	間中字校
		献立名				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		たんぱく質 脂質	備考
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	塩分		
		発芽玄米ご			るのだ!食					米 発芽玄米			
17	金	牛乳		のだの恵	みを味わ	う給食の日	<b>牛乳</b>				油栗	823kcal	
			(の味覚焼き		ぼら味噌		いんげん にんじん	しめじ	砂糖	ノンエック・マヨネース・	16.9%	定期テス	
				げの煮びたし		油揚げ かつおぶし		小松菜 にんじん			ごま油	29.2%	
		だし香る白菜	そのすまし	<del>`</del>		豚肉		ほうれんそう	白菜 ねぎ			2.7g	
		みかん 丸パン		2-2 環境班 考案					みかん	0.			
20	月	メハン 牛乳		2-2 塓児	M -2 **		牛乳			パン		836kcal	
		白身魚のフ	<del>5</del> 1			ホキ	1 76			小麦粉 パン粉	油		
		タルタルソース ボイルキャベツ ミネストローネ								タルタルソース	15.1% 36.4% 3.2g		
								キャベツ					
					ベーコン		にんじん トマト かぶ	たまねぎ セロリー かぶ	じゃが芋 砂糖	油			
		手作りかぼす				ゼラチン	牛乳	かぼちゃペースト		砂糖 カラメル	クリーム		
		<u>ツナそぼろ丼</u> 牛乳				まぐろ 卵	4 ==	さやえんどう		米 砂糖		791kcal	
0.1		キャベツとじ	ゎこの和え	幼			牛乳 ちりめんじゃこ	ほうれんそう	キャベツ		ごま油	16.8%	
21		実だくさん味		НР	も見てね!	生揚げ	5 7070070	にんじん 大根葉	ねぎ えのきたけ	じゃが芋	- 5/四	28.9%	
		大にくさん味	r日 / l			工物()		にかしか 人恨米	大根りんご	しゃか于		2.9g	
		ご飯		<del></del>	2 (a)				ッんこ	*			
		牛乳			Keriji 🥏	<u> </u>	牛乳					841kcal	
	١.	揚げ豆腐の	チリソース	がけ		豆腐			にんにくしょうが ねぎ	砂糖	油ごま油	16%	
22	水	鶏ささみのナ				鶏肉			キャベツもやし		ごま油 ごま	26.5%	
		韓国風雑煮				鶏肉 卵		にんじん にら	白菜 ねぎ にんにく	白玉餅	ごま油	3.5g	
		オレンジ						小松菜	オレンジ				
23	木	.,			90 80			60 30 50	<b>w w</b>	ı	I		
.0	//\	五目鶏飯			• •	鶏肉 油揚げ	到力心的107口	にんじん	しいたけ	米 こんにゃく 砂糖	油		
		牛乳			0.004121	知[四]加]	牛乳	1270070	20.7217	木こがにやく砂棚	лш	775kcal	
24	金	さつまいもの	ごま和え		Hn24mu 和食の日					さつま芋 砂糖	ごま	14.6%	
24		小松菜のお			作良め口」	かつお		小松菜	もやし			22.4%	
		萩しんじょう	のお吸い物	勿		あずき たら		にんじん 水菜	枝豆 白菜 しいたけ		油	2.4g	
		みかん	トフル			_			みかん 白菜キムチ			+	
		豚キムチや	きては			豚肉		にら にんじん	キャベツきくらげ	中華麺 砂糖	油ごま	866kcal	
~ =		牛乳	- 4.9				牛乳	ほうれんそう					
27	月	ごまだれサ	ダ					にんじん	もやし コーン	砂糖	油ごま	27.2%	
		チョコ蒸しパ	ン				牛乳			蒸しパンミックス 砂糖 チョコレート	クリーム	3.9g	
		カレーパリッ	シュ		nit 孝安		かえりにぼし						
		さんまごはん	,	2-1 生活	如 ち未	さんま			しょうが	米 片栗粉 砂糖	油ごま	822kcal	
	.1.	牛乳 もやしと小松	並のおひ	<i>t-</i> 1			牛乳	小か芸	+ 151		<b>→</b> +	15.4%	
28	火		未りのひ					小松菜	もやし	こんにゃく	治	31.5%	
		豚汁 早香						にんじん	ごぼう 大根 ねぎ	こんにゃく じゃが芋	/¤	2.4g	
		午台 セサミトース	١.						早香	パン 砂糖	バター ごま		
29		牛乳					牛乳			- 2 10	, = 5	842kcal 12.2% 38.6% 2.6g	
	,,,	キャベツとカ	シューナッ	/ツのサラ:	ダ			にんじん	キャベツ	砂糖	カシューナッツ 油		1年生 校外学
		米粉シチュ-	-			鶏肉 白いんげん豆 豆乳	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ	じゃが芋 こめこ	油 バター クリーム		
		バナナ							バナナ				
		発芽玄米ご飯 2-3 給食班 考案 牛乳 鮭とクリームのスコップコロッケ ほうれん草のアーモンド和え かきたま汁 ふりかけ			妣 考录					米 発芽玄米		1	
							牛乳 チーズ 牛乳			じゃが芋 こめこ		888kcal	
30	木				鮭	ナース 年乳 粉チーズ	にんじん パセリ	にんにくたまねぎ	パン粉	油 クリーム	18% 31% 4.1g		
							ほうれんそう	キャベツ	砂糖	アーモンド			
					豆腐 卵		にんじん ほうれんそう	ねぎ	片栗粉				
	合 食	回数		20	回		り献立を変更する。 食品を表記しており		パン・ふりかけ・デザ	ート等)に含まれる	微量食品は、表記し	していない場合	がありま
糸	р 13										1		l
*	п <u>к</u>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	カルシウム	マグネシウム	鉄分	レチノール当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物絲
<b>条</b>		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	食物綱
	1 关養量			%		-					1		

### 今月の献立りり

1日 (水) 千産千消給食

千葉県の地産地消給食、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) 旅する昼ごはん 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 秋の七草ひとつである「萩」の花にみたて、白身魚のすり身で作った切り身をオリーブ油やハーブなどの調味料に漬け込んで焼きました。 「しんじょう」を入れた汁物を作ります。

#### 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

