



令和6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			
1	火	やきとり丼	鶏肉 卵		ピーマン	しょうが ねぎ	米 砂糖	油 ごまごま油	896kcal 17.8% 19% 2.9g	
		牛乳		牛乳						
		塩ちゃんこ	いわし 豚肉 竹輪		にら にんじん	しょうが ごぼう 大根 白菜	片栗粉 じゃが芋 こんにやく			
		さつまいものレモン煮				レモン	さつま芋 砂糖			
2	水	上海焼きそば	豚肉 えび いか		にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ 白菜 きくらげ	中華麺	油 ごま油	804kcal 16.1% 35.9% 3.6g	
		牛乳		牛乳						
		パイナップルケーキ	卵	牛乳		パイナップル	小麦粉 砂糖	バター		
		ツナの中中華サラダ	まぐろ		小松菜	キャベツ もやし		ごま油 ごま		
3	木	川中手作りポークカレー	豚肉 うずら卵		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	871kcal 10.6% 25.9% 2.6g	
		牛乳		牛乳						
		コールスローサラダ			にんじん	きゅうり キャベツ コーン	砂糖	油		
		フルーツポンチ				マンゴー パイン みかん ナタデココ	白玉餅 サイダー			
4	金	照り焼きチキンバーガー	鶏肉			しょうが キャベツ	パン 砂糖 片栗粉		824kcal 13.7% 33.9% 2.2g	体育祭 
		牛乳		牛乳						
		ココアミルク								
		フライドポテト								
バナナ										
7	月	発芽玄米ご飯					米 発芽玄米		847kcal 16.2% 21.1% 2.7g	
		牛乳		牛乳						
		いわしハンバーグ	いわし たら 豚肉 豆腐	ひじき	にんじん	たまねぎ しょうが	片栗粉 砂糖			
		キャベツのおひたし	かにかまぼこ かつおぶし			キャベツ もやし		ごま		
		お餅のスープ	鶏肉		にんじん 小松菜	にんにく 大根 ねぎ しいたけ	餅	油		
さつまいもプリン	ゼラチン	牛乳			さつまいも 砂糖 カラメル	クリーム				
8	火	旨辛味噌うどん	豚肉 竹輪		にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ ねぎ	砂糖 うどん	油 ごま	835kcal 16.2% 26.8% 5g	
		牛乳		牛乳						
		わかめとじゃこのサラダ		わかめ ちりめんじゃこ	ほうれんそう にんじん	コーン	砂糖	ごま油		
		いなりずし	油揚げ				米 砂糖	ごま		
フルーツ白玉				みかん パイン もも レモン	ゼリー 白玉餅 砂糖					
9	水	ご飯					米		897kcal 13.6% 25.4% 3.4g	
		牛乳		牛乳						
		おかかふりかけ					砂糖			
		手作りコロッケ	豚肉 おから			たまねぎ	じゃが芋 小麦粉 パン粉	油		
		アーモンドあえ			ほうれんそう にんじん	キャベツ	きび砂糖	アーモンド		
		米粉めんのスープ	鶏肉 うずら卵 なた		にんじん チンゲンサイ	しいたけ 白菜	ビーフン	油		
オレンジ				ネーブルオレンジ						
10	木	大豆と昆布の混ぜご飯	鶏肉 大豆 油揚げ	昆布	にんじん	枝豆	米 砂糖	油	870kcal 17.9% 30.5% 3.7g	
		牛乳		牛乳						
		きびなごのかりかりフライ		きびなご				油		
		柚香和え			小松菜 にんじん	もやし ゆず	砂糖	ごま		
		肉団子と野菜のごった煮	豚肉 豆腐 鶏肉		小松菜 にんじん	しいたけ 白菜 枝豆 きくらげ ねぎ しょうが	片栗粉 春雨			
梨					梨					
11	金	前期終業式 給食はありません								
15	火	ご飯					米		855kcal 17.7% 28.6% 3.2g	
		牛乳		牛乳						
		ししゃもチーズ春巻					春巻きの皮	油		
		根菜の味噌汁	油揚げ 豆腐		にんじん 小松菜	れんこん 大根 ねぎ	里芋			
白菜のおかかあえ	かつお		にんじん		白菜 もやし		ごま油 ごま			
ふりかけ										
16	水	セサミトースト					パン 砂糖	バター ごま	796kcal 14.3% 40.4% 3.4g	
		牛乳		牛乳						
		ブロッコリーとツナのサラダ	ツナ		ブロッコリー	枝豆 コーン	砂糖	油		
		ふわふわ卵のトマトスープ	ベーコン 卵	粉チーズ	にんじん トマト	たまねぎ	砂糖 パン粉	油		
いちごヨーグルト		ヨーグルト		いちご	砂糖 コーンフレーク					
17	木	ご飯					米		807kcal 15.2% 20.9% 2.6g	
		牛乳		牛乳						
		筑前煮	鶏肉 竹輪		にんじん さやいんげん	ごぼう れんこん しいたけ	砂糖	じゃが芋 こんにやく 油		
		ほうれん草のごま和え			ほうれんそう	もやし	砂糖	ごま		
味付のり		のり								
抹茶豆	煎り大豆		抹茶			砂糖				
18	金	キムタクご飯	豚肉			にんにく ねぎ キムチ たくあん	米	油 ごま油 ごま	824kcal 13.7% 28.5% 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		
		りんご					りんご			

★体育祭スペシャル給食★



ハンバーガー屋さんのようにハンバーガーに入っています！ミルメークは牛乳に混ぜても、チョコバナナにしてもよし！！



HPも見てね！



令和6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			
21	月	ご飯					米	833kcal 16.3% 31.1% 3.1g		
		牛乳		牛乳						
		鯖のバーベキューソースかけ	さば		ピーマン	ねぎ りんご	片栗粉 砂糖			ごま
		磯香和え		のり	小松菜	キャベツ もやし				
		むらくも汁	卵 豆腐		にんじん ほうれんそう	しいたけ ねぎ	片栗粉			
						柿				
22	火	五目旨煮丼	豚肉 えび いか		にんじん きぬさや	にんにく 白菜 たけのこ きくらげ	米 片栗粉	油	796kcal 16.7% 25.8% 3.8g	
		牛乳		牛乳						
		若草ポテト		あおのり			じゃが芋			
		ごま坦々春雨スープ	豚肉		にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく たけのこ しいたけ もやし ねぎ	砂糖 春雨	油 ごま ごま油		
		チーズ		チーズ						
23	水	発芽玄米ご飯					米 発芽玄米	771kcal 17.1% 27.5% 2.7g	3年生 市内音楽会 給食なし	
		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
		おろし和え			ほうれんそう	白菜 大根おろし	砂糖			
		里芋の味噌汁	鶏肉 豆腐		にんじん 小松菜	大根 ねぎ	里芋			油
						ごま				
24	木	ジャンバラヤ	ウインナー		にんじん ピーマン 赤パプリカ	にんにく たまねぎ	米	油 バター	815kcal 15.6% 30.5% 3.8g	
		牛乳		牛乳						
		たらのレモンバター焼き	たら		パセリ	にんにく レモン	パン粉	バター		
		シーザーサラダ	ベーコン		ブロッコリー にんじん	キャベツ にんにく	パン			
		チキンヌードルスープ	鶏肉		にんじん	たまねぎ セロリー キャベツ	じゃが芋 マカロニ	油		
25	金	ドライカレー	豚肉 大豆		にんじん	たまねぎ 枝豆	米 砂糖 小麦粉	油	850kcal 14.3% 27.1% 3.5g	
		牛乳		牛乳						
		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		
		白菜とベーコンのスープ	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ 白菜 にんにく	じゃが芋	油		
		マスカットゼリー					ゼリー			
28	月	ご飯					米	824kcal 18.2% 25% 3.1g		
		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
		ほうれん草のナムル		のり	ほうれんそう	白菜	砂糖			ごま 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
					オレンジ					
29	火	こぎつねご飯	油揚げ		にんじん		米 砂糖	ごま	835kcal 15.5% 31.7% 2.5g	
		牛乳		牛乳						
		切干大根のおひたし		のり	ほうれんそう	白菜 切干大根	砂糖	ごま		
		なめこの味噌汁	油揚げ 豆腐		にんじん 小松菜	大根 なめこ ねぎ				
		黒ごまプリン	ゼラチン	牛乳プリン			砂糖	ごま クリーム		
30	水	ご飯					米	813kcal 17.8% 24.1% 4.1g		
		牛乳		牛乳						
		いなだの西京焼	いなだ				砂糖			
		じゃが芋の金平	豚肉		にんじん	ごぼう	こんにゃく じゃが芋 砂糖			油 ごま
		吉野汁	鶏肉 油揚げ 豆腐		にんじん 小松菜	たけのこ ねぎ	片栗粉			
					みかん					
31	木	パンキントースト		牛乳	かぼちゃ		パン 砂糖	バター アーモンド	809kcal 13.6% 35.6% 2.7g	
		牛乳		牛乳						
		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		
		米粉シチュー	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		
		りんご					りんご			

旅する  
昼ごはん  
in南北アメリカ  
アメリカ編

HALLOWEEN

給食回数 21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	15.6	28.3	3.2	453	143	4.5	483	0.74	0.70	56	8.6
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

## 今月の献立めぐり

24日(木) 旅する昼ごはん in南北アメリカ アメリカ合衆国編  
ジャンバラヤはパエリアをもとに考えられた炊き込みご飯です。肉や魚介、野菜を具材に、香辛料を効かせたスープで米を炊き上げます。給食のジャンバラヤは、トマトベースの味付けで、チリパウダーなどの香辛料を混ぜ込んでいます。

31日(木) 🎃 ハロウィン 🎃  
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キントーストをお届けします。



今月の給食だよりは『食品ロス』についてです。10月は「食品ロス削減月間」です。「もったいない」のこころを大切に、食品ロス削減に取り組んでみませんか?ぜひご一読ください。

給食だよりや給食の写真を  
↓川間中HPで公開しています↓

