

令和7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				
4 火	混ぜこみチャーハン	焼豚 なると 卵		ピーマン	にんにくしょうが ねぎ	米	ごま油 ラー油 油	791kcal 13.9% 30.2% 3.5g			
	牛乳		牛乳								
	中華和え			にんじん	きゅうり もやし	砂糖	油 ラー油 ごま				
	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				
5 水	いちごミルクプリン	ゼラチン	牛乳		いちご	砂糖		772kcal 11.6% 35.2% 3.1g			
	ココア揚げパン					パン 砂糖	油				
	牛乳		牛乳								
	ハニーサラダ			にんじん	キャベツ コーン	はちみつ ジャガ芋	油				
6 木	ハンガリーシチュー	豚肉 鶏肉 白いんげん豆 レンズ豆	粉チーズ	にんじん トマト チンゲンサイ	たまねぎ ねぎ しょうが 白菜	パン粉 片栗粉 砂糖 大麦	油 バター	785kcal 17.1% 24.9% 4g	弁論大会		
	発芽玄米ご飯					米 発芽玄米					
	牛乳	牛乳									
	たらの煮つけ	たら			しょうが						
	ツナサラダ	まぐろ	わかめ	ブロッコリー にんじん		砂糖	油 ごま				
7 金	豚汁	豚肉 油揚げ 豆腐		にんじん 小松菜	ごぼう 大根 ねぎ	こんにゃく じゃが芋	油	861kcal 9.9% 26.9% 3g			
	青のりとごまのふりかけ	かつおぶし	あおのり				ごま				
	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 大麦 小麦粉 じゃが芋	油 バター クリーム				
	牛乳		牛乳								
10 月	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	788kcal 14.9% 24.7% 3.3g	テスト		
	梨のミックスゼリー					ナタデココ	シャインマスカットゼリー ようなしゼリー				
	豚キムチ丼	豚肉		にら	にんにく もやし 白菜キムチ ねぎ	米 砂糖	ごま油 ごま				
	牛乳		牛乳								
	ごまだれサラダ			にんじん	もやし キゅうり コーン	砂糖	油 ごま				
11 火	ワンタンスープ	豚肉		にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく きくらげ しいたけ 白菜	ワンタン	油 ごま油	787kcal 11.2% 39.5% 2.2g	テスト		
	オレンジ					オレンジ					
	ペンネジェノベーゼ	ベーコン		バジル	にんにく たまねぎ マッシュルーム	マカロニ	オリーブ油 バター				
	牛乳		牛乳								
	手作りアップルデニッシュ	卵	脱脂粉乳		りんご	小麦粉 砂糖 カスタードクリーム	マーガリン				
12 水	キャベツとアーモンドのサラダ			にんじん	キャベツ	砂糖	油 アーモンド	797kcal 16.4% 24.1% 3.3g			
	マスカットゼリー					ゼリー					
	発芽玄米ご飯					米 発芽玄米					
	牛乳		牛乳								
	親子煮	鶏肉 凍り豆腐 揚げボール 卵		にんじん さやいんげん	たまねぎ たけのこ	じゃが芋 砂糖	油				
13 木	わかさぎのカリカリフライ						油	832kcal 10.6% 28.1% 3g			
	キャベツとじゃこの和え物	ちらめんじゃこ	ほうれんそう	キャベツ			ごま油				
	シーフードピラフ	えび いか		にんじん	にんにく たまねぎ コーン マッシュルーム グリーンピース	米	油 バター				
	牛乳		牛乳								
	かぼちゃのサラダ			かぼちゃ	たまねぎ		アーモンド エッグフリーマヨネーズ				
14 金	マカロニと千切り野菜のスープ	ベーコン		にんじん	にんにく たまねぎ セロリー キャベツ	マカロニ	油	774kcal 15.5% 21.6% 2.6g			
	みかんのミックスゼリー					みかん ナタデココ	シャインマスカットゼリー				
	ご飯						米				
	牛乳		牛乳								
	ほらのねぎ味噌焼き	ほら			にんにく ねぎ	砂糖	ごま				
	菜の花和え	卵		ほうれんそう にんじん	キャベツ	砂糖	油 ごま				
	さつま汁	豚肉 油揚げ		にんじん 大根葉	大根 ねぎ	さつま芋	油				

今月の献立



6日(木) 18日(火) 2年生家庭科 考案メニュー③

栄養バランス、味付け、彩り、価格、調理法、ネーミングなど…いろいろなことを考慮して「魚を使った献立」を班で1つ考えてもらいました。2月ごろまで実施予定です。お楽しみに♪

14日(金) 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「ぼら」という魚や野菜をたっぷり使った献立です。

19日(水) のだの恵みを味わう給食の日

野田市花井にある飲食店「イチゼン」の飯村淳司さんがレシピを考案してくださいました。のだの恵みがたっぷりつまった、フランス地方のお料理です☆

21日(金) 和食の日

11月24日は語呂合わせで“いい日本食”－「和食」の日と制定されています。

えびとたらのすり身で作った「しんじょう」を入れた汁物を作ります。

27日(木) 旅する屋ごはん in ヨーロッパ ドイツ編

ハンブルグステーキはドイツの「ハンブルグ」で誕生したステーキで、今で言う「ハンバーグステーキ」のことです。クヌーデルはニョッキのようなモチモチ食感が特徴の伝統的な家庭料理です。

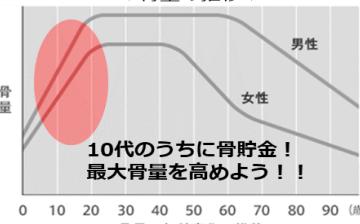


涼しくなり水分の摂取量が減ると同時に、牛乳の残食が徐々に増え始めています。

牛乳は大事なカルシウムの供給源です。意識的に摂取するよう心がけましょう！！

牛乳の残食が増えています

▼骨量の推移▼



10代のうちに骨貯金！

最大骨量を高めよう！！

成長期に最大骨量を高めることは、将来の骨の健康に大きくかかわります。

骨量がもっとも蓄積される時期は男子13～16歳、女子11～14歳といわれています。特に、思春期前半にカルシウム蓄積速度は最大になり、この2年間に最大骨量の約1/4が蓄積されます。骨の量は20歳ごろをピークに、年を取るごとに少しずつ減っています。

<https://www.brainup.jp/brainup/locomotive-syndrome/renin.html>

令和7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				
18	ご飯 牛乳 メルルーサの唐揚げ 小松菜とチーズのわさび醤油和え じやがいもとほうれん草の味噌汁	牛乳				米		770kcal 15.8% 25% 3.3g			
		メルルーサ			しょうが	片栗粉	油				
		かつおぶし	のりチーズ	小松菜	もやし	砂糖					
		生揚げ		にんじん ほうれんそう	たまねぎ ねぎ	じやが芋	ごま油				
19	クリームライス 牛乳 鶏肉の香草パン粉焼き シューブレゼ ガルビュール	ホタテ	牛乳	ほうれんそう	たまねぎ	米 小麦粉	油 バター	878kcal 14.2% 34.2% 3.8g			
			牛乳								
		鶏肉				パン粉	オリーブ油				
		ベーコン		さやいんげん	たまねぎ	キャベツ	油				
20	ピザトースト 牛乳 ブロッコリーと枝豆のサラダ イタリアンスープ 手作りプリン	ウインナー		にんじん かぶの葉	にんにく 白菜 かぶ		オリーブ油	837kcal 15.3% 38% 4.9g			
		ピザの日									
		ベーコン	チーズ	ピーマン	にんにくたまねぎ マッシュルーム	パン	油				
			牛乳								
21	五目鶏飯 牛乳 大学芋 小松菜のおひたし 海老しんじょうのお吸い物	鶏肉 油揚げ		にんじん	しいたけ	米 こんにゃく 砂糖	油	771kcal 13.4% 24.3% 2.6g			
			牛乳								
						さつま芋 砂糖	油 ごま				
		かつお		小松菜	もやし		ごま油				
25	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)	えびたら		にんじん 水菜	白菜 しいたけ	片栗粉	油	791kcal 14.4% 29.2% 2.8g			
			牛乳								
		大豆 凍り豆腐				片栗粉 砂糖	油				
		鶏肉		小松菜 にんじん	もやし	砂糖	ごま油 ごま				
26	さんまごはん 牛乳 ほうれん草と油揚げのおひたし のっべい汁 早香	豚肉 卵		にんじん にら	しょうが にんにく しいたけのこ 白菜キムチ ねぎ	砂糖 片栗粉	ごま油 ごま	793kcal 13.1% 26.9% 2.5g			
			牛乳								
		油揚げ かつお		ほうれんそう	もやし						
		鶏肉		にんじん 小松菜 大根葉	ごぼう 大根 ねぎ	こんにゃく 里芋 片栗粉	油				
27	バターライス 牛乳 ハンブルグステーキ(ハンバーグステーキ) クラウトザラート(千切りキャベツのサラダ) クヌーデルスープ(じやがいも団子のスープ)	豚肉 豆腐	チーズ 牛乳	にんじんトマト	たまねぎ	パン粉 砂糖		880kcal 13% 33.3% 3.9g			
				にんじん	キャベツ コーン たまねぎ	砂糖	油				
						いも餅	油				
28	カレー南蛮うどん 牛乳 焼きおにぎり 五目きんぴら	鶏肉 油揚げなると		にんじん 小松菜	たまねぎ ねぎ	うどん 砂糖 片栗粉	油	807kcal 13.1% 21.9% 4.2g			
			牛乳								
		かつおぶし	チーズ あおのり			米 砂糖					
		さつま揚げ		にんじん さやいんげん	ごぼう	こんにゃく 砂糖	油 ごま ごま油				

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・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
11月平均栄養量	807	13.7	28.7	3.3	386	114	3.5	287	0.71	0.66	38	6.4
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

調味料の「さしそせそ」を知ろう！

◎それぞれの調味料の特徴は？

◎ 「さしそせそ」とは？

料理に味をつけるものを調味料といい

ますが、「さしそせそ」は、5つの基本的な調味料を覚えやすくした言葉です。

さ=砂糖 (さとう)

し=塩 (しお)

す=酢 (す)

せ=しょうゆ (古い呼び方で「せうゆ」)

そ=みそ



砂糖	料理やお菓子にあま味をつける。水に溶けやすく、料理のつやを出したり、食べ物を長持ちさせる働きがある。
塩	料理の味つけに大切な塩味。食べ物の味をはっきりさせる効果がある。食べ物を長持ちさせる働きがあり、しょうゆやみそ造りにも使われる。
酢	料理にすっぱい味をつける。食べ物の色が変わるのでおさえたり、魚などの身をかたくしたり、食べ物を傷みにくくする働きがある。
しょうゆ	大豆と小麦、塩から作る発酵調味料。料理に塩味、風味、色をつける。加熱すると、焼き色や香ばしい香りをつけることもできる。
みそ	大豆と塩、こうじから作る発酵調味料。料理に塩味、風味、色をつける。みそ汁やみそ煮込みなどに使われ、深い味わいが出る。

今月の給食だよりは

『和食』『地産地消』についてです。
和食は古くから受け継がれてきた日本の大切な文化です。
和食の魅力とは何でしょうか、、、？

