



令和7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<br>たんぱく質<br>脂質<br>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   | キムタクご飯                         | 豚肉            |            |                       | にんにくねぎ<br>白菜キムチ<br>たくあん             | 米                          | 油 ごま油 ごま                   | 799kcal<br>12.1%<br>22.3%<br>3.4g | 体育祭<br>練習 |  |
|    |     | 牛乳                             |               | 牛乳         |                       |                                     |                            |                            |                                   |           |  |
|    |     | 野菜のごま味噌和え                      |               | 小松菜 にんじん   | もやし                   | 砂糖                                  | ごま                         |                            |                                   |           |  |
|    |     | こがしねぎのスープ                      | 豆腐            | にんじん       | ねぎ えのきたけ              | 白玉餅                                 | 油                          |                            |                                   |           |  |
| 2  | 木   | サイダーゼリー                        |               |            |                       | 砂糖 サイダー<br>シャインマスカットゼリー<br>巨峰ゼリー    |                            |                            | 870kcal<br>9.9%<br>32.9%<br>3.8g  |           |  |
|    |     | 手作りチョコチップメロンパン                 |               | 牛乳         |                       |                                     | パン ホットケーキミックス<br>砂糖 チョコレート | バター                        |                                   |           |  |
|    |     | 牛乳                             |               | 牛乳         |                       |                                     |                            |                            |                                   |           |  |
|    |     | キャロットドレッシングサラダ                 |               | にんじん       | キャベツ きゅうり<br>コーン たまねぎ | 砂糖                                  | 油                          |                            |                                   |           |  |
| 3  | 金   | ABCスープ                         | ペーパン          |            | にんじん トマト<br>かぶの葉      | たまねぎ セロリー<br>かぶ                     | マカロニ 砂糖                    | 油                          | 857kcal<br>13.5%<br>25.2%<br>3.8g |           |  |
|    |     | ご飯                             |               |            |                       |                                     | 米                          |                            |                                   |           |  |
|    |     | 牛乳                             |               | 牛乳         |                       |                                     |                            |                            |                                   |           |  |
|    |     | 手作りコロッケ                        | 豚肉            | チーズ        |                       | たまねぎ 枝豆                             | じゃが芋 砂糖<br>小麦粉 パン粉         | 油                          |                                   |           |  |
|    |     | キャベツのつぼ和え                      |               |            |                       | キャベツ つぼ漬                            |                            | ごま                         |                                   |           |  |
| 6  | 月   | 豆腐と大根の味噌汁                      | 豆腐            | わかめ        | にんじん 大根葉              | 大根 ねぎ                               |                            |                            | 865kcal<br>9.3%<br>23.2%<br>2.5g  |           |  |
|    |     | ごましお                           |               |            |                       |                                     |                            | 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<br>じょうが にんにく              | 米 大麦 小麦粉<br>じゃが芋           | 油 バター クリーム                 |                                   |           |  |
|    |     | 牛乳                             |               | 牛乳         |                       |                                     |                            |                            |                                   |           |  |
|    |     | キャベツとコーンのサラダ                   |               | にんじん       | きゅうり キャベツ<br>コーン      | 砂糖                                  | 油                          |                            |                                   |           |  |
| 7  | 火   | お月見フルーツポンチ                     |               |            |                       | パン みかん<br>ナタデココ                     | シャインマスカットゼリー<br>白玉餅 サイダー   |                            | 780kcal<br>12.9%<br>25%<br>4.1g   |           |  |
|    |     | ソース焼きそば                        | 豚肉            | えび あおのり    | にんじん                  | もやし キャベツ                            | 中華めん                       | 油                          |                                   |           |  |
|    |     | 牛乳                             |               | 牛乳         |                       |                                     |                            |                            |                                   |           |  |
|    |     | わかめサラダ                         |               | わかめ        | にんじん                  | キャベツ コーン                            | 砂糖                         | 油 ごま                       |                                   |           |  |
| 8  | 水   | いちご蒸しパン                        |               | 牛乳 脱脂粉乳    |                       | いちご                                 | 蒸しパンミックス                   | バター                        | 841kcal<br>11.5%<br>28.1%<br>2.5g | 体育祭<br>   |  |
|    |     | 味噌チキンカツバーガー                    | 鶏肉            |            |                       | にんにく キャベツ                           | パン 砂糖                      | 油 ごま油                      |                                   |           |  |
|    |     | 牛乳                             |               | 牛乳         |                       |                                     |                            |                            |                                   |           |  |
|    |     | ミルメーク                          |               |            |                       | ハンバーガー屋さん<br>のようにバーガー袋に<br>入っています！  |                            |                            |                                   |           |  |
|    |     | ★体育祭スペシャル給食★<br>おさつチップス<br>バナナ |               |            |                       | ミルメークは牛乳に混ぜても、<br>チョコバナナにしても<br>よし！ | さつま芋 砂糖                    | 油                          |                                   |           |  |
| 9  | 木   | ご飯                             |               |            |                       |                                     | 米                          |                            | 778kcal<br>15.5%<br>24.9%<br>2.5g |           |  |
|    |     | 牛乳                             |               | 牛乳         |                       |                                     |                            |                            |                                   |           |  |
|    |     | すきやき風煮                         | 豚肉 豆腐<br>うずら卵 |            | にんじん                  | しいたけ 白菜 ねぎ                          | こんにゃく 砂糖                   | 油                          |                                   |           |  |
|    |     | わかさぎのり塩フリッター                   |               | わかさぎ あおのり  |                       |                                     |                            | 油                          |                                   |           |  |
|    |     | キャベツと桜えびの和え物                   |               | えび         | ほうれんそう<br>にんじん        | キャベツ                                |                            | ごま油                        |                                   |           |  |
| 10 | 金   | 前期終業式 給食はありません                 |               |            |                       |                                     |                            |                            |                                   |           |  |
| 14 | 火   | 発芽玄米ご飯                         |               |            |                       |                                     | 米 発芽玄米                     |                            | 851kcal<br>13.8%<br>28.7%<br>3g   |           |  |
|    |     | 牛乳                             |               | 牛乳         |                       |                                     |                            |                            |                                   |           |  |
|    |     | さんまの蒲焼                         | さんま           |            |                       |                                     | 片栗粉 小麦粉<br>砂糖              | 油                          |                                   |           |  |
|    |     | 野菜の辛子和え                        |               |            | 小松菜 にんじん              | もやし                                 |                            | ごま                         |                                   |           |  |
|    |     | 豆腐とわかめの味噌汁                     | 油揚げ 豆腐        | わかめ        | にんじん 小松菜              | ねぎ                                  |                            |                            |                                   |           |  |
| 15 | 水   | ご飯                             |               |            |                       |                                     | 米                          |                            | 846kcal<br>16.1%<br>31.1%<br>2.6g |           |  |
|    |     | 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 にら               | にんにく ねぎ                             | 砂糖                         | ごま油                        |                                   |           |  |
|    |     | ほうれん草のナムル                      |               | のり         | ほうれんそう                | 白菜                                  | 砂糖                         | ごま油 ごま                     |                                   |           |  |
| 16 | 木   | 鶏と大根のサムゲタン風                    | 鶏肉            |            | にんじん チンゲンサイ<br>大根葉    | しょうが にんにく<br>大根 ねぎ                  | 大麦 片栗粉                     | 油 ごま油                      | 842kcal<br>13.7%<br>29.5%<br>2.8g |           |  |
|    |     | こぎつねご飯                         | 油揚げ           |            | にんじん                  |                                     | 米 砂糖                       | 油 ごま                       |                                   |           |  |
|    |     | 牛乳                             |               | 牛乳         |                       |                                     |                            |                            |                                   |           |  |
|    |     | 白菜とひじきの和え物                     |               |            | にんじん                  | 白菜 もやし                              |                            |                            |                                   |           |  |
| 17 | 金   | 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                           |                            |                            | 840kcal<br>12.6%<br>25.8%<br>3.5g |           |  |
|    |     | 黒ごまプリン                         | ゼラチン          | 牛乳         |                       |                                     | 砂糖                         | ごま クリーム                    |                                   |           |  |
|    |     | 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                          |                                   |           |  |
|    |     | 牛乳                             |               | 牛乳         |                       |                                     |                            |                            |                                   |           |  |
| 18 | 木   | 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                          |                                   |           |  |
|    |     | 白菜とベーコンのスープ                    | ペーパン          |            | にんじん バセリ              | にんにく たまねぎ<br>白菜                     | じゃが芋                       | 油                          |                                   |           |  |
|    |     | マスカットゼリー                       |               |            |                       |                                     | ゼリー                        |                            |                                   |           |  |

## 十五夜の行事管



## 月見団子



米から作る団子。  
満月に見立てた丸い形のほか、里いもの形などもあり、地域によって違いがあります。

## きぬかつぎ



里いもの皮を付けてゆでたり蒸したりしたもの。平安時代の女性の服装にちなんで、こう呼ばれています。

給食だよりや給食の写真を  
↓川間中HPで公開しています↓

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。





令和7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<br>たんぱく質<br>脂質<br>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                  |                                   |                      |  |  |
| 20   | 鮭と枝豆のご飯            | 鮭               |   | 枝豆             | 米                          |                    |                     | 783kcal<br>14.5%<br>19.2%<br>3.2g |                      |  |  |
|      | 牛乳                 |                 | 牛乳  |                |                            |                    |                     |                                   |                      |  |  |
|      | ごまポテト              |                 |   |                | さつまいも 砂糖                   | ごま                 |                     |                                   |                      |  |  |
|      | 柚香和え               |                 |   | 小松菜にんじん        | もやし ゆず                     | 砂糖                 | ごま                  |                                   |                      |  |  |
| 21   | えのきと油揚げの味噌汁        | 油揚げ             |   | にんじん 大根葉       | 大根えのきたけ<br>ねぎ              | じゃが芋               |                     | 869kcal<br>13.6%<br>27.5%<br>3.2g |                      |  |  |
|      | ねぎ塩豚丼              | 豚肉              |   | にら             | にんにくねぎ<br>もやし レモン          | 米 片栗粉              | ごま油 ごま              |                                   |                      |  |  |
|      | 牛乳                 |                 | 牛乳  |                |                            |                    |                     |                                   |                      |  |  |
|      | ひじきのピリッサラダ         | まぐろ             | ひじき   | にんじん           | きゅうり キャベツ                  | 砂糖                 | 油 ラー油               |                                   |                      |  |  |
|      | 春雨ワンタンスープ          | 鶏肉              |   | にんじん チンゲンサイ    | しいたけ きくらげ<br>白菜            |                    | ワンタン 春雨             |                                   |                      |  |  |
| 22   | 杏仁豆腐               |                 |   |                |                            |                    | 杏仁豆腐<br>シャンクスマカトゼリー | 783kcal<br>15.3%<br>23.8%<br>3.3g |                      |  |  |
|      | ご飯                 |                 |   |                |                            | 米                  |                     |                                   |                      |  |  |
|      | 牛乳                 |                 | 牛乳  |                |                            |                    |                     |                                   |                      |  |  |
|      | たらとポテトのヤンニヨムソースがらめ | たら 大豆           |   |                | にんにく                       | 片栗粉 小麦粉<br>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                 |                                   |                      |  |  |
| 23   | かにと大根のスープ          | かにかまほこ 卵        |   | にんじん           | 大根ねぎ                       | 片栗粉                |                     | 795kcal<br>17.2%<br>35.1%<br>4.3g |                      |  |  |
|      | クリームペンネ            | 豚肉              | 牛乳 粉チーズ   | ほうれんそう         | にんにくたまねぎ<br>セロリー           | マカロニ 米粉            | オリーブ油               |                                   |                      |  |  |
|      | 牛乳                 |                 | 牛乳  |                |                            |                    |                     |                                   |                      |  |  |
|      | 手作りカルツオーネ          | ハム              | 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                       | 砂糖                 | アーモンド<br>オリーブ油      |                                   |                      |  |  |
| 24   | 発芽玄米ご飯             |                 |   |                |                            | 米 発芽玄米             |                     | 797kcal<br>14.7%<br>28.1%<br>2.6g |                      |  |  |
|      | 牛乳                 |                 | 牛乳  |                |                            |                    |                     |                                   |                      |  |  |
|      | アジフライ              | あじ              |   |                |                            |                    | 油                   |                                   |                      |  |  |
|      | 磯香和え               |                 | のり  | 小松菜            | もやし                        |                    |                     |                                   |                      |  |  |
|      | たぬき汁               | 油揚げ さつま揚げ<br>豆腐 |   | にんじん 小松菜       | えのきたけ ねぎ<br>しょうが           | こんにゃく 片栗粉          |                     |                                   |                      |  |  |
| 27   | 柿                  |                 |   |                | 柿                          |                    |                     | 786kcal<br>14.4%<br>26.7%<br>2.6g |                      |  |  |
|      | ソーラン飯              | にしん             |   |                | しょうが                       | 米 片栗粉 砂糖           | 油 ごま                |                                   |                      |  |  |
|      | 牛乳                 |                 | 牛乳  |                |                            |                    |                     |                                   |                      |  |  |
|      | おろし和え              |                 |   | ほうれんそう         | 白菜 大根おろし                   | 砂糖                 |                     |                                   |                      |  |  |
|      | 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<br>じゃが芋      | 油                   |                                   |                      |  |  |
| 28   | ソルコギ丼              | 豚肉              |   | にんじん<br>さやいんげん | にんにくたまねぎ<br>しめじ 切干大根<br>ねぎ | 米 砂糖               | 油 ごま油               | 816kcal<br>14.4%<br>27.1%<br>2.9g |                      |  |  |
|      | 牛乳                 |                 | 牛乳  |                |                            |                    |                     |                                   |                      |  |  |
|      | 春雨サラダ              | まぐろ             |   | にんじん           | 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 小松菜       | 大根 きくらげ 白菜<br>白菜キムチ ねぎ     | こんにゃく<br>じゃが芋      | 油                   |                                   |                      |  |  |
|      |                    |                 |   |                |                            |                    |                     |                                   |                      |  |  |
| 29   | ご飯                 |                 |   |                |                            | 米                  |                     | 860kcal<br>14.7%<br>28.2%<br>3.1g |                      |  |  |
|      | 牛乳                 |                 | 牛乳  |                |                            |                    |                     |                                   |                      |  |  |
|      | 鯖の味噌煮              | さば              |   |                |                            | 砂糖                 |                     |                                   |                      |  |  |
|      | じゃが芋の金平            | 豚肉              |   | にんじん           | ごぼう                        | こんにゃく<br>じゃが芋 砂糖   | 油 ごま                |                                   |                      |  |  |
|      | むらくも汁              | 豆腐 卵            |   | にんじん<br>ほうれんそう | ねぎ                         | 片栗粉                |                     |                                   |                      |  |  |
| 30   | オレンジ               |                 |   |                |                            | オレンジ               |                     | 859kcal<br>13.6%<br>33.7%<br>3.7g | 3年生<br>吹奏楽部<br>市内音楽会 |  |  |
|      | チキンドリア             | 鶏肉              | 牛乳 チーズ  | にんじん バセリ       | にんにくたまねぎ<br>マッシュルーム        | 米 小麦粉              | 油 バター               |                                   |                      |  |  |
|      | 牛乳                 |                 | 牛乳  |                |                            |                    |                     |                                   |                      |  |  |
|      | ワインナーとほうれん草のソテー    | ワインナー           |   | ほうれんそう         | コーン キャベツ                   |                    | 油                   |                                   |                      |  |  |
|      | イタリアンスープ           | ベーコン 卵          | 粉チーズ  | にんじん<br>ほうれんそう | たまねぎ                       | じゃが芋 パン粉           | 油                   |                                   |                      |  |  |
| 31   | パンプキントースト          | 牛乳              | 牛乳  | かぼちゃ           |                            | パン 砂糖              | クリーム バター<br>アーモンド   | 783kcal<br>12.4%<br>36.2%<br>2.5g |                      |  |  |
|      | 牛乳                 |                 | 牛乳  |                |                            |                    |                     |                                   |                      |  |  |
|      | キャベツとカシューなツツのサラダ   |                 |   | にんじん           | キャベツ                       | 砂糖                 | 油 カシューなツツ           |                                   |                      |  |  |
|      | 米粉シチュー             | 鶏肉 白いんげん豆       | 牛乳  | にんじん<br>ほうれんそう | たまねぎ                       | じゃが芋 米粉            | 油 バター クリーム          |                                   |                      |  |  |
|      |                    |                 |   |                |                            |                    |                     |                                   |                      |  |  |
| 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。<br>※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<br>kcal | たんぱく質<br>% | 脂質<br>% | 塩分<br>g | カルシウム<br>mg | マグネシウム<br>mg | 鉄分<br>mg | レチノール当量<br>μg | ビタミンB1<br>mg | ビタミンB2<br>mg | ビタミンC<br>mg | 食物繊維<br>g |
|----------|---------------|------------|---------|---------|-------------|--------------|----------|---------------|--------------|--------------|-------------|-----------|
| 10月平均栄養量 | 824           | 13.6       | 27.7    | 3.1     | 413         | 121          | 3.9      | 290           | 0.74         | 0.64         | 41          | 7.2       |
| 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



## 23日(木) 旅する屋ごはん inヨーロッパ イタリア編

カルツオーネはピザ生地にトマトやチーズなどの具をのせ、半月型や三日月型に折りたたんで焼いた包み焼きのピザです。イタリアでは屋台などでも気軽に買えます。

イタリアでは市販のドレッシングはあまり使われず、自分の好みでオリーブオイルや塩、酢などの調味料を合わせて味付けをします。今日の「イタリアンサラダ」はオリーブオイルと塩、酢にイタリア料理でよく使われるバジルを使ってドレッシングを作り、野菜と和えました。

## 31日(金) 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プキントーストをお届けします。

