



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 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	キムタクご飯	豚肉			にんにく ねぎ 白菜キムチ たくあん	米	油 ごま油 ごま	799kcal 12.1% 22.3% 3.4g	体育祭 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				
		サイダーゼリー				砂糖 サイダー シャインマスカットゼリー 巨峰ゼリー					
2	木	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 砂糖 チョコレート	バター	870kcal 9.9% 32.9% 3.8g		
		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 コーン たまねぎ	砂糖	油				
		ABCスープ	ベーコン	にんじん トマト かぶの葉	たまねぎ セロリー かぶ	マカロニ 砂糖	油				
3	金	ご飯					米		857kcal 13.5% 25.2% 3.8g		
		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 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			
		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					
		ごましお						ごま			
6	月	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	865kcal 9.3% 23.2% 2.5g		
		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 コーン	砂糖	油			
		お月見フルーツポンチ				パイナップル みかん ナタデココ	シャインマスカットゼリー 白玉餅 サイダー				
7	火	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	780kcal 12.9% 25% 4.1g		
		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			
		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			
8	水	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	841kcal 11.5% 28.1% 2.5g	体育祭 	
		牛乳		牛乳							
		ミルメーク									
		おさつチップス バナナ				さつまいも 砂糖	油				
9	木	ご飯					米		778kcal 15.5% 24.9% 2.5g		
		牛乳		牛乳							
		すきやき風煮	豚肉 豆腐 うずら卵		にんじん	しいたけ 白菜 ねぎ	ごんにゃく 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 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 13.8% 28.7% 3g		
		牛乳		牛乳							
		さんまの蒲焼	さんま				片栗粉 小麦粉 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 16.1% 31.1% 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			
		鶏と大根のサムゲタン風	鶏肉		にんじん チンゲンサイ 大根葉	しょうが にんにく 大根 ねぎ	大麦 片栗粉	油 ごま油			
16	木	こぎつねご飯	油揚げ		にんじん		米 砂糖	油 ごま	842kcal 13.7% 29.5% 2.8g		
		牛乳		牛乳							
		白菜とひじきの和え物			にんじん	白菜 もやし					
		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			砂糖	ごま クリーム			
17	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	840kcal 12.6% 25.8% 3.5g		
		牛乳		牛乳							
		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	ベーコン	にんじん パセリ	にんにく たまねぎ 白菜	じゃが芋	油				
		マスカットゼリー					ゼリー				

## 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



里いもを皮付きでゆでたり  
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  
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↓





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 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			
20	月	鮭と枝豆のご飯	鮭			枝豆	米		783kcal 14.5% 19.2% 3.2g		
		牛乳		牛乳							
		ごまポテト				さつま芋 砂糖	ごま				
		柚香和え		小松菜 にんじん	もやし ゆず	砂糖	ごま				
		えのきと油揚げの味噌汁	油揚げ		にんじん 大根菜	大根 えのきたけ ねぎ	じゃが芋				
21	火	ねぎ塩豚丼	豚肉		にら	にんにく ねぎ もやし レモン	米 片栗粉	ごま油 ごま	869kcal 13.6% 27.5% 3.2g		
		牛乳		牛乳							
		ひじきのピリッとサラダ	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 白菜	ワンタン 春雨	油			
		杏仁豆腐					杏仁豆腐 シャインマスカットゼリー				
22	水	ご飯					米		783kcal 15.3% 23.8% 3.3g		
		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			
		ねぎだれナムル			ほうれんそう	もやし 白菜 ねぎ		ごま油			
		かにと大根のスープ	かに かまぼこ 卵		にんじん	大根 ねぎ	片栗粉				
23	木	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 セロリ	マカロニ 米粉	オリーブ油	795kcal 17.2% 35.1% 4.3g		
		牛乳		牛乳							
		手作りカルツォーネ	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 オリーブ油			
		発芽玄米ご飯					米 発芽玄米				
24	金	牛乳		牛乳					797kcal 14.7% 28.1% 2.6g		
		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 豆腐		にんじん 小松菜	えのきたけ ねぎ しょうが	こんにゃく 片栗粉				
		柿				柿					
27	月	ソーラン飯	にしん			しょうが	米 片栗粉 砂糖	油 ごま	786kcal 14.4% 26.7% 2.6g		
		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 じゃが芋	油			
		ブルコギ丼	豚肉		にんじん さやいんげん	にんにく たまねぎ しめじ 切干大根 ねぎ	米 砂糖	油 ごま油			
28	火	牛乳		牛乳					816kcal 14.4% 27.1% 2.9g		
		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 白菜キムチ ねぎ	こんにゃく じゃが芋	油			
		ご飯					米				
		牛乳		牛乳							
29	水	鯖の味噌煮	さば				砂糖		860kcal 14.7% 28.2% 3.1g		
		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			
		むらくも汁	豆腐 卵		にんじん ほうれんそう	ねぎ	片栗粉				
		オレンジ				オレンジ					
		チキンドリア	鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	にんにく たまねぎ マッシュルーム	米 小麦粉	油 バター			
30	木	牛乳		牛乳					859kcal 13.6% 33.7% 3.7g	3年生 吹奏楽部 市内音楽会	
		ウインナーとほうれん草のソテー	ウインナー		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	ほうれんそう	たまねぎ	じゃが芋 パン粉	油			
		パンブキントースト		牛乳	かぼちゃ		パン 砂糖	クリーム バター アーモンド			
		牛乳		牛乳							
31	金	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	油 カシューナッツ	783kcal 12.4% 36.2% 2.5g		
		米粉シチュー	鶏肉 白いんげん豆	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ	じゃが芋 米粉	油 バター クリーム			
		※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。									
		給 食 回 数 21 回									

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	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

## 今月の献立りり

## 23日(木) 旅する屋ごはん inヨーロッパ イタリア編

カルツォーネはピザ生地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ブキントーストをお届けします。

HPも見てね!

