



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 なたと 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				
		いちごミルクプリン	ゼラチン	牛乳		いちご	砂糖				
5	水	ココア揚げパン					パン 砂糖	油	772kcal 11.6% 35.2% 3.1g		
		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 じゃが芋	油				
		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			
6	木	発芽玄米ご飯					米 発芽玄米		785kcal 17.1% 24.9% 4g	弁論大会	
		牛乳		牛乳							
		たららの煮つけ	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			
		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			
		青のりとごまのふりかけ	かつおぶし	あおのり				ごま			
7	金	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	861kcal 9.9% 26.9% 3g		
		牛乳		牛乳							
		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			
		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				
10	月	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	788kcal 14.9% 24.7% 3.3g	テスト	
		牛乳		牛乳							
		ごまだれサラダ			にんじん	もやし きゅうり コーン	砂糖	油 ごま			
		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			
		オレンジ				オレンジ					
11	火	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	787kcal 11.2% 39.5% 2.2g	テスト	
		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			
		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			
		マスカットゼリー					ゼリー				
12	水	発芽玄米ご飯					米 発芽玄米		797kcal 16.4% 24.1% 3.3g		
		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			
		わかさぎのかりかりフライ						油			
		キャベツとじゃこの和え物		ちりめんじゃこ	ほうれんそう	キャベツ		ごま油			
13	木	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	832kcal 10.6% 28.1% 3g		
		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			
		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			
		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				
14	金	ご飯					米		774kcal 15.5% 21.6% 2.6g		
		牛乳		牛乳							
		ぼらのねぎ味噌焼き	ぼら			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			

## 今月の献立めぐり

6日(木) 18日(火) 2年生家庭科 考案メニュー◎

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

千葉県各地産地消給食、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) 旅する昼ごはん in ヨーロッパ ドイツ編

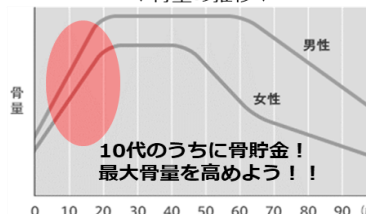
ハンブルグステーキはドイツの「ハンブルグ」で誕生したステーキで、今言う「ハンバーグステーキ」のことです。クヌーデルはニョッキのようなモチモチ食感が特徴の伝統的な家庭料理です。

## 牛乳の残食が増えています

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！！

カルシウムをしっかりとって コツコツ骨貯金！

▼骨量の推移▼



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わります。

骨量が増える時期は男子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、年を取ると少しずつ減っていきます。



HPも見てね！

# 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	火	ご飯					米		770kcal 15.8% 25% 3.3g		
		牛乳		牛乳							
		メルルーサの唐揚げ	メルルーサ			しょうが	片栗粉	油			
		小松菜とチーズのわさび醤油和え	かつおぶし	のり チーズ	小松菜	もやし	砂糖				
		じゃがいもとほうれん草の味噌汁		生揚げ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ ねぎ	じゃが芋	ごま油			
19	水	クリームライス	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		牛乳							
		鶏肉の香草パン粉焼き		鶏肉				パン粉	オリーブ油		
		シュブレゼ		ベーコン		さやいんげん	たまねぎ キャベツ		油		
		ガルビュール		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		
20	木	ピザトースト	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	837kcal 15.3% 38% 4.9g		
		牛乳		牛乳							
		ブロッコリーと枝豆のサラダ	鶏肉		ブロッコリー	枝豆 コーン	砂糖	油			
		イタリアンスープ	ベーコン 卵	粉チーズ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ	じゃが芋 パン粉	油			
		手作りプリン		牛乳			砂糖 プリンの素 カラメル	クリーム			
21	金	五目鶏飯	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		牛乳							
		大学芋					さつま芋 砂糖	油 ごま			
		小松菜のおひたし	かつお		小松菜	もやし		ごま油			
		海老しんじょうのお吸い物	えび たら		にんじん 水菜	白菜 しいたけ	片栗粉	油			
25	火	ご飯					米		791kcal 14.4% 29.2% 2.8g		
		牛乳		牛乳							
		まめまめみそめ	大豆 凍り豆腐				片栗粉 砂糖	油			
		小松菜と蒸し鶏のうま塩ナムル	鶏肉		小松菜 にんじん	もやし	砂糖	ごま油 ごま			
		クッパ(韓国風スープご飯)	豚肉 卵		にんじん なら	しょうが にんにく しいたけ たけのこ 白菜キムチ ねぎ	砂糖 片栗粉	ごま油 ごま			
26	水	さんまごはん	さんま			しょうが	米 片栗粉 砂糖	油 ごま	793kcal 13.1% 26.9% 2.5g		
		牛乳		牛乳							
		ほうれん草と油揚げのおひたし	油揚げ かつお		ほうれんそう	もやし					
		のっぺい汁	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			
		早香				早香					
27	木	バターライス			バセリ		米	バター	880kcal 13% 33.3% 3.9g		
		牛乳		牛乳							
		ハンバーグステーキ(ハンバーグステーキ)	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				
		クラウトザラート(千切りキャベツのサラダ)			にんじん	キャベツ コーン たまねぎ	砂糖	油			
		クヌーデルスープ(じゃがいも団子のスープ)			にんじん ほうれんそう バセリ	たまねぎ	いも餅	油			
28	金	カレー南蛮うどん	鶏肉 油揚げ なた		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		牛乳							
		焼きおにぎり	かつおぶし	チーズ あおのり			米 砂糖				
		五目きんぴら	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。					

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「さしすせそ」を知ろう！

### ◎「さしすせそ」とは？

料理に味をつけるものを調味料といいますが、「さしすせそ」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)

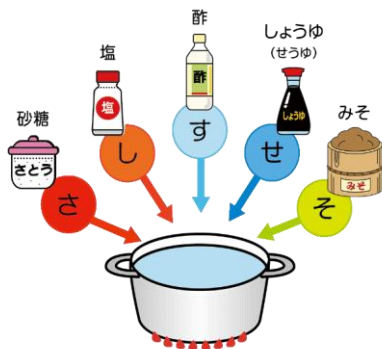
し=塩(しお)

す=酢(す)

せ=しょうゆ(古い呼び方で「せうゆ」)

そ=みそ

これは、昔から、煮物などに味付けをするときの順番も表しています。食材にしみこみやすい塩よりも、しみこみにくい砂糖を先に入れる。味が飛びやすい酢は後から入れる。香りや風味を生かすためのしょうゆやみそは最後に加えるという、昔の人の知恵です。



### ◎それぞれの調味料の特徴は？

砂糖	料理やお菓子に甘みをつける。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	料理の味付けに大切な塩味。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をおさえたり、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。

今月の給食では

『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、...？

HPも見てね！

