



令和6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	月	えびクリームライス	鶏肉 えび	牛乳	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 クリーム	895kcal 13.9% 27.7% 2.2g	
		牛乳								
		キャベツとコーンのサラダ			にんじん	キャベツコーン	砂糖	油		
		スイートポテト		牛乳			さつま芋 砂糖	バター クリーム 油		
19	火	発芽玄米ご飯					米 発芽玄米		888kcal 15.8% 27.3% 4.2g	
		牛乳								
		米ぬかと塩こうじのハンバーグ	豚肉	牛乳		たまねぎ	塩麹 パン粉	油		
		甘酒ドレッシングサラダ	ハム			きゅうり コーン たまねぎ にんにく	さつま芋 砂糖	オリーブ油		
		野田野菜の味噌汁カレー風味			にんじん 小松菜	キャベツ 大根 ねぎ		油		
		味噌ミルクプリン	ゼラチン	牛乳			砂糖 はちみつ			
20	水	ご飯					米		780kcal 15.8% 26.9% 2.7g	
		牛乳		牛乳						
		まめまめみそまめ	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 ほうれんそう	しょうが にんにく たけのこ ねぎ 白菜キムチ しいたけ	砂糖 片栗粉	ごま油 ごま		
		オレンジ				オレンジ				
21	木	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	879kcal 14% 25.7% 4.2g	
		牛乳		牛乳						
		焼きおにぎり	かつおぶし	チーズ あおり			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	こんにやく 砂糖	油 ごま ごま油		
		ハニーピーナッツ						ピーナッツ		
22	金	五目鶏飯	鶏肉 油揚げ		にんじん	しいたけ	米 こんにやく 砂糖	油	794kcal 14% 22.7% 2.6g	2年生 高校訪問
		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				
		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		
早香				早香						
25	月	バスクチーズケーキ風トースト		チーズ			パン 砂糖	エッグフリーマヨネーズ クリーム	857kcal 11.5% 40.4% 3.2g	
		牛乳		牛乳						
		キャベツとアーモンドのサラダ			にんじん	キャベツ	砂糖	アーモンド 油		
		ミネストローネ	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	砂糖 マカロニ	油		
パナナ				パナナ						
26	火	ご飯					米		839kcal 17.6% 24.4% 3.4g	
		牛乳		牛乳						
		親子煮	鶏肉 凍り豆腐 揚げポール 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		
		野菜の辛子和え			小松菜 にんじん	もやし		ごま		
夢オレンジ				紅まどんな						
27	水	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	796kcal 13.1% 28.4% 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		
		かぶのスープ	ベーコン		にんじん かぶの葉	たまねぎ キャベツ かぶ		油		
		みかんのミックスゼリー				みかん ナタデココ	ゼリー			
28	木	ご飯					米		841kcal 15.4% 21.9% 2.8g	
		牛乳		牛乳						
		いわしの蒲焼	いわし				片栗粉 小麦粉 砂糖	油		
		磯香和え		のり	小松菜	キャベツ もやし				
		さつま汁	豚肉 豆腐		にんじん 大根葉	大根 ねぎ	さつま芋	油		
柿				柿						
29	金	チンジャオロース丼	豚肉		にんじん ビーマン	しょうが たけのこ たまねぎ	米 砂糖 片栗粉	油	861kcal 15.8% 22.1% 3.6g	
		牛乳		牛乳						
		春雨サラダ	ツナ		ほうれんそう にんじん	コーン もやし	春雨 砂糖	ごま油		
		味噌ワントンスープ	豚肉		にんじん 小松菜	にんにくしょうが きくらげ しいたけ もやし ねぎ	ワントン	油 ごま		
		ラフランスゼリー					ゼリー			

見つけるのだから食べるのだ!
のだの恵みを味わう
給食の日

11月24日は
「和食の日」



給食回数 19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	841	15.2	29.6	3.3	451	127	4.5	493	0.79	0.71	53	7.3
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