

令和4年度
11月給食献立予定表
野木町立野木中学校

給食目標
「地産地消について知ろう」

曜日	献立名	主に体の組織をつくる食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーになる食品群		エネルギー Kcal	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質		
1 (火)	コロッケサンド(ソース)	豚肉			玉ねぎ キャベツ	パン じゃがいも 砂糖	油	864	
	牛乳		牛乳			パン粉 米粉 小麦粉		30.8	
	肉団子スープ フルーツ杏仁	鶏肉 卵 豆乳		人参 チンゲン菜	葱 生姜 あんず果汁 もも果汁	でんぷん 春雨 砂糖		28.1 3.5	
2 (水)	中華丼	豚肉 イカ うずら卵		人参 チンゲン菜	たけのこ 白菜 まくらげ さやえんどう	米	油 ごま油	820	
	牛乳		牛乳					34.0	
	ポーク焼売 豆腐入りわかめスープ	豚肉 豆腐			玉ねぎ 生姜 葱	パン粉 でんぷん 砂糖 小麦粉	ごま	22.9 2.6	
4 (金)	チキンカレー	鶏肉	牛乳 脱脂粉乳	人参	にんにく 玉ねぎ	米 じゃがいも カレールー	油	929	
	牛乳		牛乳					29.5	
	小松菜とじゃこのサラダ とちおとめヨーグルト		じゃこ ヨーグルト	小松菜 人参	大根 キャベツ いちご果汁		ごま油 ドレッシング	25.9 3.4	
7 (月)	ご飯 牛乳		牛乳			米		862 35.0	
	モロのスタミナ揚げ ごまあえ	モロ			にんにく 生姜	でん粉	油 ごま油	20.8	
	豚汁 ラ・フランスゼリー	豚肉 みそ 豆腐		ほうれん草 人参	白菜 ごぼう 大根 葱 ラ・フランス	砂糖 じゃがいも 水あめ 砂糖	すりごま 油	2.5	
8 (火)	白いんげんパン	白いんげん				パン 砂糖		875	
	牛乳		牛乳					35.1	
	焼きそば チキンナゲット きのこスープ	豚肉 鶏肉 おから 卵	青のり	人参	キャベツ しいたけ しめじ えのき茸 玉ねぎ	焼きそば麺 パン粉 でんぷん 小麦粉 米粉 でんぷん	油	28.3 4.0	
9 (水)	ご飯 牛乳		牛乳			米		840 30.1	
	さば味噌煮 かつお節	さば みそ かつお節		ほうれん草	白菜	砂糖 米粉	ごま	24.4	
	おひたし 芋煮 りんご	豚肉		人参	しめじ ごぼう 葱 りんご	里芋 こんにゃく	油	2.5	
10 (木)	ツナサンド	ツナ			玉ねぎ きゅうり	パン	マヨネーズ	816	
	牛乳		牛乳					32.7	
	まめまめ大学 五目スープ	大豆 ハム		人参 ほうれん草	玉ねぎ たけのこ しいたけ 白菜	小麦粉 水あめ 砂糖 さつまいも	油 黒ごま	25.1 3.4	
11 (金)	ビビンバ	豚肉 油揚げ		ほうれん草 人参	にんにく もやし 切り干し大根	米 砂糖	油 ごま油 ごま	844	
	牛乳		牛乳					29.2	
	豆腐チゲスープ 杏仁豆腐	豆腐 みそ		人参 にら	大根 白菜キムチ しいたけ 葱 みかん バイン 黄桃 白桃	砂糖 水あめ	ごま油 ココナッツパウダー	21.9 3.6	
お米 ウィーク	かみかみメニュー								
	14 (月)	ご飯 牛乳		牛乳		米			876 33.0
		豚肉のかりん揚げ のりあえ	豚肉		にら ほうれん草 人参	生姜 ごぼう もやし 白菜 しいたけ	砂糖 米粉	油 ごま	23.7
卵とじみそ汁		豆腐 卵 みそ	のり					2.8	
15 (火)	ご飯 牛乳		牛乳			米		812 32.3	
	豚肉のおろぼんちー ゆで野菜サラダ	豚肉	チーズ		大根 生姜 キャベツ		油	25.5	
	白菜と油揚げのみそ汁	油揚げ みそ		フロッコリー 人参 ほうれん草	白菜 葱	こんにゃく	ドレッシング	2.7	
16 (水)	ご飯 牛乳		牛乳			米		809 32.8	
	納豆 根菜ピリ辛炒め	納豆 豚肉		人参 人参 ほうれん草	大根 ごぼう	こんにゃく 砂糖	油 ごま油	21.2 2.0	
	ゆばたま汁 梨	ゆば 卵			梨	でんぷん			
							基準エネルギー 830 Kcal	平均	857
							基準たんぱく質 27.0g~41.5g	平均	32.4
							基準脂質 18.4g~27.7g	平均	25.5
							基準塩分 2.5g未満	平均	3.0



14日~18日は、「すごいぞとちぎの事業」として、
とちぎ県産の食材を使用した給食を実施します。
(太字は、栃木県産品の予定です。)