

令和5年度

10月給食献立予定表

野木町立野木中学校

給食目標
「食品ロスについて
考えよう」

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		
のぎ地産地消の日									
18 (水)	ご飯 牛乳 鱈の紅葉焼き ごまあえ 豚汁		牛乳			米		828	
		たら		人参		もやし	★マヨネーズ	34.0	
		豚肉 みそ 豆腐		ほうれん草		ごぼう 大根 葱	砂糖	ごま	24.0
							じゃがいも	油	2.4
19 (木)	野菜たっぷり塩ラーメン 牛乳 揚げ餃子の甘酢あんかけ 大根サラダ チーズドッグ	豚肉		人参 チンゲン菜	生姜 玉ねぎ もやし きくらげ キャベツ	中華麺(卵入り)	油	819	
			牛乳					28.9	
		豚肉 鶏肉		にら 人参		キャベツ 玉ねぎ	小麦粉 でんぶん	油	32.2
			わかめ	人参		生姜 大根	砂糖	ドレッシング ごま	3.7
20 (金)	ご飯 牛乳 森のきのこカレー 海草サラダ 県産ヨーグルト	豚肉	脱脂粉乳	人参		米		858	
								27.9	
		豚肉		人参	にんにく 玉ねぎ しめじ たもぎたけ	カレールー	じゃがいも	油	23.7
			海草	人参		キャベツ コーン		ごまドレッシング	2.9
23 (月)	ご飯 ふりかけ(のり香味) 牛乳 韓国風肉じゃが かんぴょうのかきたま汁		青のり 牛乳			米	ごま	777	
						砂糖		26.0	
		豚肉		人参 いんげん		にんにく 玉ねぎ	じゃがいも	油 ごま	18.1
		卵		ほうれん草		葱 かんぴょう	白滝 砂糖	でんぶん	2.7
24 (火)	ご飯 牛乳 麻婆豆腐 中華春巻き ナムル	豚肉 みそ 豆腐	牛乳	人参		米		938	
								35.9	
				人参	生姜 にんにく 葱	砂糖 でんぶん	油	30.0	
				ほうれん草 人参	たけのこ キャベツ 玉ねぎ	春雨 小麦粉	油 ごま油	2.9	
25 (水)	ご飯 牛乳 国産マグロカツ ゆでキャベツ(ソース) ひじきの炒り煮 さつまいものみそ汁	マグロ	牛乳			米		859	
								30.4	
		鶏肉 さつま揚げ	ひじき	人参		玉ねぎ 生姜	パン粉 砂糖	油	20.8
		豚肉 豆腐 みそ		人参		キャベツ		油	2.8
26 (木)	米粉パン 牛乳 なす南蛮汁うどん 干草あえ きびなごのかりかりフライ	郷土料理で日本一周 (埼玉県)							
			牛乳			米粉パン		851	
		豚肉 油揚げ		人参 小松菜		なす 葱	砂糖 うどん	油	34.2
				ほうれん草 人参 水菜		きゅうり	砂糖	油 ごま	32.6
27 (金)	麦ご飯 牛乳 納豆 秋野菜の煮物 卵とじみそ汁	納豆	牛乳			米 白麦米		796	
								29.9	
		豚肉		人参		ごぼう 大根 さやいんげん	里芋 こんにゃく	油	19.3
		卵 みそ 豆腐				えのき茸 もやし 葱	砂糖 栗	じゃがいも	2.8
30 (月)	親子丼 牛乳 根菜ごま汁	鶏肉 高野豆腐 かまぼこ 卵		三つ葉 人参		米 砂糖		788	
			牛乳					28.5	
		みそ		人参		玉ねぎ しいたけ グリーンピース		油 ねりごま ごま	19.3
31 (火)	バターロール 飲むヨーグルト ナポリタン かぼちゃのポタージュ (クルトン入り)	ハロウィン献立							
			ヨーグルト			パン 砂糖	マーガリン	863	
		豚肉	チーズ	人参 ビーマン トマト	玉ねぎ マッシュルーム	スバゲティ	油	30.2	
		★ベーコン	牛乳 生クリーム 脱脂粉乳 チーズ	かぼちゃ パセリ	たまねぎ コーン	パン でんぶん 小麦粉 砂糖	バター 油	21.0	
							基準エネルギー 830 Kcal	平均	847
							基準たんぱく質 27.0g~41.5g	平均	30.9
							基準脂質 18.4g~27.7g	平均	24.8
							基準塩分 2.5g未満	平均	3.1



毎月18日は、のぎ地産地消の日です。
太字は、野木町産の予定です。