

令和5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	たんぱく質 脂質 塩分
		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		
2年1組メニュー 「山形県の郷土料理」 (郷土料理で日本一周)									
1 (水)	ご飯 牛乳 ハタハタの唐揚げ おひたし 芋煮 ラ・フランスゼリー	かつお節 豚肉	牛乳 はたはた	ほうれん草 人参	白菜 しめじ ごぼう 葱 ラ・フランス果汁	米 でんぶん 油 ごま	里芋 こんにゃく 砂糖 水あめ 砂糖		830 30.1 23.1 2.4
2 (木)	ツナサンド 牛乳 まめまめ大学 春雨スープ	ツナ 大豆	牛乳	人参 チンゲン菜	玉ねぎ きゅうり 玉ねぎ	パン 小麦粉 水あめ 砂糖 さつまいも 春雨	★マヨネーズ 油 黒ごま	822 31.6 25.4 3.3	
6 (月)	ご飯 牛乳 鮭の紅葉焼き おかつ炒め 根菜のごま汁	鮭 かつお節 みそ	牛乳	人参 人参 人参	キャベツ もやし ごぼう 大根 葱	米 油 ねりごま すりごま	★マヨネーズ	797 31.1 23.3 2.5	
7 (火)	エビカツサンド 牛乳 かぼちゃのシチュー 蔵の街ヨーグルト(県産)	えび タラ 鶏肉	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム ヨーグルト	かぼちゃ 人参	玉ねぎ キャベツ 玉ねぎ	パン パン粉 小麦粉 でんぶん 小麦粉 砂糖	油	857 34.4 27.8 3.5	
かみかみメニュー									
8 (水)	ご飯(JAより寄贈) 牛乳 ししゃもフライ(ソース) 切り干し大根の煮物 豚汁	さつまいも揚げ 豚肉 みそ 豆腐	牛乳 ししゃも	人参 人参	切り干し大根 ごぼう 大根 葱	米 パン粉 小麦粉 でんぶん 砂糖	油 油 油	836 28.1 22.5 2.7	
9 (木)	黒パン 牛乳 スパゲティミートソース お豆のスープ	牛肉 豚肉 ★ベーコン ガルバンゾー レッドキドニー	牛乳 チーズ	人参 トマト 人参	生姜 にんにく 玉ねぎ 玉ねぎ キャベツ マローファットピース	パン 黒砂糖 スパゲティ 砂糖	オリーブ油 油 油	863 32.6 29.2 3.5	
10 (金)	ご飯 牛乳 ポークカレー ほうれん草のツナあえ	豚肉 ツナ	牛乳 脱脂粉乳	人参 ほうれん草	にんにく 玉ねぎ キャベツ コーン	米 じゃがいも カレールウ	油 ★マヨネーズ	953 31.7 31.7 3.3	
お 米 ウ イ ー ク	13 (月)	豚丼 牛乳 ころころきゅうり けんちん汁 ヨーグルト	豚肉 油揚げ 豆腐 ヨーグルト	牛乳	人参 人参 人参	玉ねぎ しいたけ きゅうり 生姜 ごぼう 大根 葱	米 しらたき 砂糖 ごま油 ごま油 ひまわり油 ひまわり油	893 33.1 27.6 3.3	
	14 (火)	ご飯 牛乳 納豆 根菜ピリ辛炒め かんぴょうのかきたま汁	納豆 豚肉 卵	牛乳	人参 にら	大根 ごぼう かんぴょう	米 こんにゃく 砂糖 でんぶん ひまわり油 ごま油	775 30.3 19.4 2.5	
	15 (水)	ご飯 牛乳 豚肉のおろぼんちー ゆで野菜サラダ 白菜と油揚げのみそ汁	豚肉 油揚げ みそ	牛乳 チーズ	人参 ほうれん草	大根 生姜 キャベツ 白菜 葱	米 こんにゃく ドレッシング	812 32.3 25.5 2.7	
※ 今年度2年生は、夏休み家庭科の課題で、給食の献立を考えてもらいました。その中から、給食に取り入れられそうな献立を栄養士の方で選び、各クラスの給食委員会の生徒と話し合い、決定しました。(2組、3組の献立もこの後予定しています。)							基準エネルギー 830 Kcal	平均	854
							基準たんぱく質 27.0g~41.5g	平均	31.7
							基準脂質 18.4g~27.7g	平均	25.8
							基準塩分 2.5g未満	平均	3.0

※ 7日のかぼちゃシチューのかぼちゃは、野木町の農家の方から、ヨーグルトは、栃木県牛乳普及協会から頂きました。
※ 8日は、JAおやまから頂いたお米「とちぎの星」で炊いたごはんです。最後のひと粒まで おいしく味わえるといいですね。