

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」

		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			
曜日	献立名	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質			
お 米 ウ イ ー ク	16 (木)	米粉パン 牛乳 トマトぶっかけうどん 竹輪の磯辺揚げ 大根サラダ	豚肉 竹輪	牛乳 青のり	トマト 水菜 大根の葉 人参	にんにく しいたけ 玉ねぎ 大根	米粉パン うどん 米粉 油 ★マヨネーズ ごま ドレッシング	866 35.2 29.5 3.8		
	17 (金)	ご飯 牛乳 豚肉とごぼうのかりん揚げ のりあえ 卵とじみそ汁	豚肉 豆腐 卵 みそ	牛乳 のり	にら ほうれん草 人参	生姜 ごぼう もやし 白菜 しいたけ	米 米粉 砂糖 油 ごま	876 33.0 23.7 2.8		
	20 (月)	ご飯 牛乳 秋野菜の煮物 いわしのおかか煮 豆腐とわかめの味噌汁	豚肉 いわし かつお節 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	人参	ごぼう 大根 しめじ 枝豆 葱	米 里芋 こんにゃく 砂糖 さつまいも 砂糖 でんぷん	870 31.2 26.0 3.0		
	21 (火)	レインボートースト 牛乳 ポークビーンズ 茎わかめのサラダ	大豆 豚肉	加糖練乳 牛乳 茎わかめ	人参 トマト 人参	玉ねぎ キャベツ コーン	パン じゃがいも 砂糖 油 ドレッシング	878 34.8 28.1 3.1		
	22 (水)	ご飯 牛乳 ハンバーグきのこソース 青のりポテト 麦と卵のスープ	鶏肉 豚肉 ベーコン 卵	牛乳 青のり	トマト 人参 ほうれん草	玉ねぎ しめじ 生姜 マッシュルーム えのき茸 ニンニク 玉ねぎ	米 でんぷん 砂糖 じゃがいも ごま	876 30.9 21.9 3.3		
	24 (金)	中華丼 牛乳 焼売 ワンタンスープ	豚肉 イカ うずら卵 豚肉 豚肉	牛乳	人参 チンゲン菜 人参 ほうれん草	たけのこ きくらげ さやえんどう 白菜 玉ねぎ 生姜 椎茸 葱	米 でんぷん 油 ごま油 でんぷん 砂糖 小麦粉 ワンタンの皮	829 33.7 21.8 2.7		
	27 (月)	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 春巻き 千草あえ	豚肉 みそ 豆腐 鶏肉 豚肉	牛乳	人参 人参 ほうれん草 人参 水菜	生姜 にんにく 葱 玉ねぎ 玉ねぎ たけのこ キャベツ きくらげ きゅうり	米 砂糖 でんぷん 春雨 でんぷん 小麦粉 砂糖 砂糖 油 ごま	939 34.9 31.8 3.0		
	28 (火)	チョコチップパン 牛乳 ポテト入り焼きそば 白菜のスープ アセロラゼリー	豚肉 ★ベーコン	牛乳 青のり	人参 ほうれん草 人参	キャベツ 白菜 アセロラ果汁	パン 砂糖 油 油 砂糖	858 27.1 28.4 3.7		
	29 (水)	ご飯 牛乳 サーモンフライ(ソース) ひじきの炒り煮 豚汁	鮭 鶏肉 さつまいも揚げ 豚肉 みそ 豆腐	牛乳 ひじき	人参 人参	ごぼう 大根 葱	米 パン粉 小麦粉 砂糖 じゃがいも 油	867 32.7 23.7 2.6		
	30 (木)	みそラーメン 牛乳 揚げ餃子 豆乳ゼリーの黒蜜きなこがけ	豚肉 なんと みそ きな粉	牛乳 豆乳	人参 にら にら	白菜 もやし 葱 コーン キャベツ 玉ねぎ 生姜 砂糖 黒蜜	中華麺(卵入り) 砂糖 ごま油 砂糖 小麦粉 油 砂糖	823 29.8 27.8 2.4		
								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	

※ 物資の都合により、献立が変更になる場合があります。

※ ★印は、卵不使用食品です。



13日~17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。)