

令和6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」

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	

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	
のぎ地産地消の日								
18 (金)	ご飯 牛乳 納豆 秋野菜の煮物 卵とじみそ汁	納豆 豚肉 卵 みそ 豆腐	牛乳	人参	ごぼう 大根 しめじ えだまめ えのき茸 もやし	米 黒芋 こんにやく 砂糖 さつまいも	油	833 30.7 21.5 2.8
21 (月)	ご飯 牛乳 森のきのこカレー 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 しめじ たもぎたけ キャベツ コーン	米 カレールウ じゃがいも	油 ★マヨネーズ	908 30.7 28.5 2.5
22 (火)	ご飯 味付けのり 牛乳 麻婆豆腐 パンサンスー	豚肉 みそ 豆腐 ★ベーコン	のり 牛乳	人参	生姜 にんにく 葱 玉ねぎ きゅうり もやし	米 砂糖 でんぷん	油 ごま油 ごま	847 35.1 26.1 3.0
23 (水)	ご飯 牛乳 豚肉のバーベキューソース 青のりポテト きのこスープ	豚肉 卵 ベーコン	牛乳 青のり	人参	しょうが 玉ねぎ りんご レモン汁	米 砂糖 じゃがいも	油 ごま	875 33.5 26.0 2.7
24 (木)	米粉パン 牛乳 ほうとう ごまあえ わかさぎフリッター	豚肉 みそ わかさぎ	牛乳 あおさ	人参 かぼちゃ ほうれん草 人参	大根 白菜 葱 もやし	米粉パン 砂糖 ごま 小麦粉 パン粉 砂糖 でんぷん	油	847 35.1 26.1 3.0
潤心祭 (簡易給食)								
25 (金)	コロッケサンド 牛乳 さつまいもと栗のタルト	豚肉	牛乳 豆乳		玉ねぎ	パン じゃがいも パン粉 小麦粉	油 栗	806 24.6 27.4 2.3
28 (月)	ご飯 牛乳 ししゃもフライ(ソース) ゆでキャベツ 切干大根の煮物 鶏団子汁	さつまいも揚げ 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳 ししゃも	人参 人参	きゃべつ 切り干し大根 葱 生姜 大根 ごぼう	米 パン粉 小麦粉 でんぷん	油	849 29.7 23.4 2.8
29 (火)	シュガートースト 牛乳 ポークビーンズ こんにやくサラダ	大豆 豚肉	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ きゃべつ きゅうり コーン	パン 砂糖 じゃがいも 砂糖	オリーブオイル バター ドレッシング	898 32.5 37.1 3.1
30 (水)	ご飯 牛乳 鱈の紅葉焼 のりあえ 豚汁	鱈 豚肉 みそ 豆腐	牛乳 のり	人参 ほうれん草 人参 人参	もやし ごぼう 大根 葱	米 ★マヨネーズ	油	803 34.0 22.5 2.4
ハロウィン献立								
31 (木)	ハンバーガー 飲むヨーグルト かぼちゃのポタージュ(クルトン入り) トロピカルサラダ	鶏肉 豚肉 ★ベーコン	ヨーグルト 牛乳 生クリーム 脱脂粉乳 チーズ	かぼちゃ トマト 人参 かぼちゃ パセリ	玉ねぎ にんにく 生姜 マッシュルーム たまねぎ コーン	パン 砂糖 パン でんぷん 小麦粉 砂糖	バター 油 油	866 29.5 22.9 3.6

※ 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。



基準エネルギー	830 Kcal	平均	855
基準たんぱく質	27.0g~41.5g	平均	31.6
基準脂質	18.4g~27.7g	平均	26.4
基準塩分	2.5g未満	平均	3.0



毎月18日は、のぎ地産地消の日です。
太字は、野木町産野菜の予定です。

31日のクルトンは、29日の食パンの耳を
利用しています。

この部分

