

令和6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 (金)	ご飯(JAより寄贈) 牛乳 秋野菜の煮物 厚焼き卵 豆腐とわかめのみそ汁	鶏肉 卵 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	人参	ごぼう 大根 しめじ さやいんげん 葱	米 里芋 こんにやく 砂糖 粟 砂糖 でんぷん	油	813 28.7 20.8 2.8	
5 (火)	ツナサンド 牛乳 大学芋 麦のスープ	ツナ 鶏肉 卵	牛乳	人参 ほうれん草	玉ねぎ きゅうり 玉ねぎ	パン さつまいも 砂糖 水あめ 白麦米	★マヨネーズ 油 ごま	866 33.3 26.6 3.3	
6 (水)	ご飯 手作りじゃこふりかけ 牛乳 鶏肉の七味焼き 里芋のみそ汁	かつお節 鶏肉 豆腐 油揚げ みそ	ちりめんじゃこ 昆布 牛乳	人参 ほうれん草	生姜 にんにく 葱	米 里芋	ごま ごま ごま油	805 34.4 23.2 3.1	
7 (木)	メロンパン 牛乳 ナポリタン お豆のスープ	卵 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 ビーマン トマト 人参	玉ねぎ マッシュルーム 玉ねぎ キャベツ マローファットピース	メロンパン 砂糖 スパゲティ	マーガリン 油	829 30.1 22.0 3.8	
かみかみ献立									
8 (金)	ご飯 牛乳 いわしのおかか煮 根菜ピリ辛炒め 豆腐とえのきの卵スープ	いわし かつお節 豚肉 鶏肉 豆腐 卵	牛乳	人参 ほうれん草	大根 ごぼう えのきたけ	米 砂糖 でんぷん こんにやく 砂糖	油 ごま油	828 35.3 23.8 3.0	
お米 ウイーク	11 (月)	ご飯 牛乳 豚肉とさつまいものかりん揚げ おひたし 卵とじみそ汁	豚肉 かつお節 豆腐 卵 みそ	牛乳	にら ほうれん草	生姜 もやし 白菜 しいたけ	さつまいも 米粉 砂糖 油 ごま	892 32.8 25.8 3.2	
	12 (火)	豚丼 牛乳 ころころきゅうり けんちん汁	豚肉 油揚げ 豆腐	牛乳	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 油 ごま ごま油	840 32.2 25.8 3.2	
	13 (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	ブロッコリー 人参 ほうれん草	大根 生姜 キャベツ 白菜 葱	米 こんにやく ドレッシング	油 油	811 32.3 25.4 2.7
	14 (木)	米粉パン 牛乳 トマトぶっかけうどん 竹輪の磯辺揚げ ナムル	豚肉 竹輪	牛乳	トマト 水菜 ほうれん草 人参	にんにく しいたけ 玉ねぎ もやし	米粉パン うどん 米粉 砂糖 ごま ごま油	油 油 ★マヨネーズ ごま	879 35.5 31.1 4.0
	15 (金)	ご飯 牛乳 納豆 里芋の肉じゃが風 かんぴょうのかきたま汁	納豆 豚肉 卵	牛乳	人参 さやいんげん ほうれん草	玉ねぎ かんぴょう	米 里芋 白滝 砂糖 でんぷん	油	831 32.2 21.6 3.0
のぎ地産地消献立									
18 (月)	ご飯 牛乳 鮭の紅葉焼き ごまあえ 冬瓜と挽肉のスープ	鮭 鶏肉 豆腐	牛乳	人参 ほうれん草 人参	人参 白菜 椎茸 生姜 葱 冬瓜	米 砂糖	★マヨネーズ ごま	808 35.2 24.5 2.6	

※ 1日は、JAおよまから頂いたお米「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。



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。

「冬瓜と挽肉のスープ」は、野木町のオーガニックの冬瓜を使用して作ります。味わって食べてくださいね。