

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			
19 (火)	メンチカツサンド(ソース) 牛乳 さつまいものシチュー	豚肉 鶏肉				玉ねぎ キャベツ	油	893 33.8 31.6 3.0		
おはなし給食「パパ・カレー」										
20 (水)	ご飯 牛乳 秋野菜のカレー ほうれん草のツナあえ キャンディチーズ	豚肉	牛乳	人参		生姜 玉ねぎ にんにく コーン	油	951 31.9 33.0 3.6		
21 (木)	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		パン 砂糖 キャベツ 白菜 アセロラ果汁	油	858 27.1 28.4 3.7		
22 (金)	ご飯 牛乳 モロのケチャップソースあえ 切り干し大根の煮物 豚汁	モロ さつま揚げ 豚肉 みそ 豆腐	牛乳	人参		生姜 切り干し大根 ごぼう 大根 葱	油	889 35.2 22.2 3.5		
25 (月)	ご飯 牛乳 麻婆豆腐 千草あえ	豚肉 みそ 豆腐	牛乳	人参 ほうれん草 人参 水菜		生姜 にんにく 葱 玉ねぎ ぎゅうり	油	856 32.8 28.3 2.6		
26 (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	人参 トマト 人参		パン 玉ねぎ キャベツ コーン	油	878 34.8 28.1 3.1		
27 (水)	ご飯 牛乳 さばのカレー揚げ ひじきの炒り煮 豆腐団子汁	さば 豚肉 さつま揚げ 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳	人参 人参		米 小麦粉 砂糖 生姜 ごぼう 大根 しめじ 葱	油	874 35.5 27.6 2.4		
28 (木)	バターロール 牛乳 味噌ラーメン 揚げ餃子 杏仁フルーツ	豚肉 なると みそ 鶏肉 豚肉	牛乳	人参 にはら にはら		パン 白菜 もやし 葱 コーン きやべつ 玉ねぎ 生姜 黄桃 白糖 みかん バイン	油	898 31.6 30.7 3.8		
29 (金)	ご飯 牛乳 ハンバーグきのこソース 青のりポテト とうもろこしと卵のスープ	鶏肉	牛乳	トマト ほうれん草		米 玉ねぎ しめじ マッシュルーム えのき茸 にんにく 生姜 葱 コーン	油	877 29.5 24.1 3.2		
※ 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	858
							基準たんぱく質	27.0g~41.5g	平均	32.7
							基準脂質	18.4g~27.7g	平均	26.1
							基準塩分	2.5g未満	平均	3.1

今月のおはなし給食

20日(水)「パパ・カレー」から
秋野菜のカレー

パパ・カレー



お父さんが作るパパ・カレー。題名の通りパパがカレーを作る手順が描かれているお話しです。カレーは、その家庭の味というのがあるだけれど、それでもみんな美味しいですね。給食は、秋野菜を使ったカレーにしましたが、パパカレーの材料と隠し味は？ぜひ読んでみてください。