

令和8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」

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 脂質 塩分
19 (月)	ご飯 牛乳 ハンバーグきのこソース 小松菜とじゃこの炒め物 卵とじみそ汁	鶏肉 豚肉	牛乳 ちりめんじゃこ	小松菜 人参	玉ねぎ しいたけ しめじ りんご 玉ねぎ もやし 葱	米 砂糖 じゃがいも	油 バター 油	838 31.2 24.1 2.9
20 (火)	ご飯 牛乳 タラの紅葉焼き ごまあえ 豚汁	タラ 豚肉 味噌 豆腐	牛乳	人参 ほうれん草 人参	もやし ごぼう 大根 葱	米 砂糖 じゃがいも	★マヨネーズ ごま 油	828 34.0 24.0 2.4
21 (水)	ご飯 牛乳 油淋鶏(麦) オイキムチ 豆腐とえのきの卵スープ	鶏肉 ★ベーコン 豆腐 卵	牛乳	ほうれん草 人参	生姜 にんにく 葱 きゅうり えのきたけ	米 でん粉 白麦米 砂糖 でん粉	油 ごま油 ごま油 ごま	836 33.8 23.7 3.0
郷土料理献立(埼玉県)								
22 (木)	黒パン 牛乳 なす南蛮汁うどん きびなごのかりかりフライ 千草あえ	豚肉 油揚げ きびなご	牛乳	人参 小松菜 ほうれん草 人参	なす 葱 生姜 きゅうり 水菜	コッペパン 黒砂糖 うどん 米粉 砂糖 でんぷん 砂糖	油 油 ごま 油	842 30.7 29.2 3.8
23 (金)	ドライカレー 牛乳 じゃがいも入り野菜たっぷりスープ カクテルゼリーのヨーグルトあえ	豚肉 大豆 ★ベーコン 豆乳	牛乳 ヨーグルト	人参 ビーマン 人参	玉ねぎ ブルーン セロリ 葱 えのきたけ 玉ねぎ キャベツ ぶどう果汁 もも果汁 りんご果汁	米 じゃがいも 砂糖	油 バター	828 26.8 19.1 1.9
26 (月)	親子丼 牛乳 里芋のみそ汁	鶏肉 凍り豆腐 卵 かまぼこ 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳	人参 三つ葉 人参 ほうれん草	玉ねぎ しいたけ えだまめ	米 砂糖 里芋		817 33.1 22.9 2.5
27 (火)	ご飯 牛乳 なすと豚肉のみそカレー炒め きゅうりの中華漬け かみなり汁	豚肉 味噌 鶏肉 豆腐 卵	牛乳	人参 人参	なす 玉ねぎ にんにく 生姜 きゅうり 生姜 玉ねぎ 葱	米 カレー粉 ごま油 ごま 油		866 36.4 26.7 3.0
潤心祭(簡易給食)								
28 (水)	コロッケサンド(ソース) 牛乳 スイートポテト 学級だいふく	豚肉 豆乳	牛乳		玉ねぎ	パン じゃがいも パン粉 小麦粉 さつまいも 砂糖 じゃがいも でんぷん 砂糖 もち粉 上新粉	油	849 25.0 28.4 2.4
29 (木)	チョコチップパン 牛乳 焼きそば きのこスープ アーモンドカル	豚肉 ★ベーコン 卵	牛乳 青のり 煮干し	人参 人参	キャベツ しめじ えのきたけ しいたけ 玉ねぎ	コッペパン やきそばめん でん粉 砂糖	チョコレート 油 ごま アーモンド	884 34.8 29.4 3.9
ハロウィン献立								
30 (金)	ハヤシライス 飲むヨーグルト ゆで野菜サラダ チーズ	豚肉 ヨーグルト チーズ	人参 トマト ブロッコリー 人参	玉ねぎ しめじ キャベツ	米 じゃがいも こんにゃく	油 ドレッシング		902 28.4 22.0 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	851
						基準たんぱく質 27.0 g ~ 41.5g	平均	31.9
						基準脂質 18.4 g ~ 27.7 g	平均	25.9
						基準塩分 2.5 g未満	平均	3.0



毎月18日は、のぎ地産地消の日です。