

令和7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 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	
4 (火)	黒パン					パン 黒砂糖		867
	牛乳		牛乳					34.7
	スパゲティミートソース	豚肉 牛肉	チーズ	人参 トマト	生姜 にんにく 玉ねぎ	スパゲティ 砂糖	油	21.6
	お豆のスープ	★ベーコン ガルバンゾー レッドキドニー		人参	玉ねぎ キャベツ マローファットピース		油	3.2
5 (水)	ご飯					米		822
	牛乳		牛乳					31.6
	あおさ入りサーモンフライ	鮭	あおさ			パン粉	油	25.4
	昆布漬		昆布		キャベツ きゅうり			3.3
6 (木)	豚汁	豚肉 みそ 豆腐		人参	ごぼう 大根 葱	じゃがいも こんにゃく	油	
	ツナサンド	マグロ			玉ねぎ きゅうり	パン	★マヨネーズ	845
	牛乳		牛乳					34.2
	豆豆大学	大豆				小麦粉 さつまいも 砂糖	油 ごま	21.6
7 (金)	春雨スープ			人参 チンゲン菜	玉ねぎ	春雨		2.8
	3年生の考えた「秋の野菜が入った」メニュー							
	栗ご飯					米 栗		867
	牛乳		牛乳					34.7
10 (月)	鶏肉のレモン煮	鶏肉			レモン	でん粉 砂糖	油	21.6
	のりあえ		のり	ほうれん草	もやし			3.0
	さつまいものみそ汁	豚肉 豆腐 みそ		人参	白菜 葱	さつまいも こんにゃく		
	ご飯					米		953
11 (火)	牛乳		牛乳					31.7
	豚肉とごぼうのかりん揚げ	豚肉		にら	ごぼう 生姜	米粉 砂糖	油 ごま	31.7
	おひたし		かつお節	ほうれん草	白菜			3.3
	卵とじみそ汁	豆腐 卵 みそ	煮干し		もやし えのき茸			
12 (水)	トマト丼	豚肉	チーズ	トマト	玉ねぎ しいたけ 枝豆	米 砂糖 でん粉	油	879
	牛乳		牛乳					33.2
	きゅうりの中華漬け			人参	きゅうり 生姜		ごま油 ごま	23.6
	けんちん汁	油揚げ 豆腐		人参	ごぼう 大根 葱	こんにゃく 里芋	油	2.9
13 (木)	ご飯					米		840
	牛乳		牛乳					32.7
	納豆	納豆						25.9
	里芋の肉じゃが風	豚肉		人参 さやいんげん	玉ねぎ	里芋 しらたき 砂糖	油	3.0
14 (金)	かんぴょうのかき玉汁	卵		ほうれん草	かんぴょう	でん粉		
	米粉パン					パン 米粉		831
	牛乳		牛乳					32.2
	トマトぶっかけうどん	豚肉		トマト 水菜	にんにく しいたけ 玉ねぎ	うどん	油	21.6
15 (土)	竹輪の磯部揚げ		青のり			米粉	油 ★マヨネーズ	3.0
	大根サラダ	★ちくわ		人参 大根の葉	大根		ごま ★ドレッシング	
	ご飯					米		866
	牛乳		牛乳					35.2
16 (日)	豚肉のおろばんちー	豚肉	チーズ		生姜 大根		油	29.5
	花野菜サラダ			ブロッコリー	カリフラワー		★ドレッシング	3.8
	白菜とほうれん草のみそ汁	油揚げ 味噌		人参 ほうれん草	白菜			

※ 7日(金)は、給食委員会の3年生が中心に考えて、選ばれた給食です。「今の時期においしいさつまいもをいれることを意識したメニュー」だそうです。



おいしさのヒミツ

給食のみそ汁のだしは、煮干し、かきたま汁は、かつお節のだしからとっています。

