

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」

| 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<br>Kcal<br>たんぱく質<br>脂質<br>塩分 |
|-------------|----------------|---------------|----------|-----------------|------------------------------|------------------|---------|------------------------------------|
|             |                | 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      |                                    |
| 和食の日献立      |                |               |          |                 |                              |                  |         |                                    |
| 17<br>(月)   | ご飯             |               |          |                 |                              | 米                |         | 821                                |
|             | 牛乳             |               | 牛乳       |                 |                              |                  |         | 33.5                               |
|             | 秋野菜の煮物         | 豚肉            |          | 人参 さやいんげん       | ごぼう 大根                       | 里芋 こんにゃく 砂糖 栗    | 油       | 25.8                               |
|             | さばの味噌煮         | さば 味噌         |          |                 |                              | 米粉 砂糖            |         | 2.5                                |
|             | 豆腐とわかめのみそ汁     | 豆腐 味噌         | わかめ      |                 |                              |                  |         |                                    |
| のぎ地産地消の日献立  |                |               |          |                 |                              |                  |         |                                    |
| 18<br>(火)   | フィッシュバーガー(ソース) | スケソウダラ        |          |                 | キャベツ                         | パン パン粉 小麦粉       | 油       | 828                                |
|             | 牛乳             |               | 牛乳       |                 |                              |                  |         | 27.6                               |
|             | さつまいものシチュー     | 鶏肉            | 生クリーム 牛乳 | 人参 フロccoli      | 玉ねぎ コーン                      | さつまいも 小麦粉        | 油       | 23.1                               |
| 19<br>(水)   | ご飯             |               |          |                 |                              | 米                |         | 876                                |
|             | 牛乳             |               | 牛乳       |                 |                              |                  |         | 35.1                               |
|             | ハンバーグきのこソース    | 鶏肉 豚肉         |          | トマト             | 玉ねぎ マッシュルーム 生姜 えのき茸 しめじ にんにく | 砂糖               | 油       | 30.8                               |
|             | 青のりポテト         |               | 青のり      |                 |                              | じゃがいも            | ごま      | 3.0                                |
|             | 麦のスープ          | 鶏肉 卵          |          | 人参 ほうれん草        | 玉ねぎ                          | 白麦米              |         |                                    |
| 20<br>(木)   | チョコチップパン       |               |          |                 |                              | パン 砂糖            | チョコ     | 885                                |
|             | 牛乳             |               | 牛乳       |                 |                              |                  |         | 32.2                               |
|             | ポテト入り焼きそば      | 豚肉            | 青のり      | 人参              | キャベツ                         | 中華麺 じゃがいも        | 油       | 22.5                               |
|             | 白菜のスープ         | 鶏肉            |          | ほうれん草           | 白菜 しいたけ                      |                  |         | 3.6                                |
| 学校教育祭       |                |               |          |                 |                              |                  |         |                                    |
| 21<br>(金)   | ご飯             |               |          |                 |                              | 米                |         | 802                                |
|             | 牛乳             |               | 牛乳       |                 |                              |                  |         | 27.7                               |
|             | 麻婆豆腐           | 豚肉 味噌 豆腐      |          | 人参              | 生姜 にんにく 葱 玉ねぎ                | 砂糖 でん粉           | 油       | 29.9                               |
|             | ナムル            |               |          | ほうれん草 人参        | もやし                          | 砂糖               | ごま油 ごま  | 3.7                                |
|             | ミニ春巻き          | 豚肉            |          | 人参              | 玉ねぎ キャベツ 生姜 しいたけ             | 小麦粉 春雨 でん粉 米粉 砂糖 | 油       |                                    |
| 25<br>(火)   | きな粉揚げパン        | きな粉           |          |                 |                              | パン 砂糖            | 油       | 977                                |
|             | 牛乳             |               | 牛乳       |                 |                              |                  |         | 35.0                               |
|             | 鶏肉のクリーム煮       | 鶏肉 白いんげん豆     | チーズ 牛乳   | 人参 いんげん フロccoli | 玉ねぎ しめじ                      | マカロニ 小麦粉         | バター     | 36.0                               |
|             | 茎わかめのサラダ       |               | 茎わかめ     | 人参              | キャベツ コーン                     |                  | ★ドレッシング | 2.8                                |
| 郷土料理献立(北海道) |                |               |          |                 |                              |                  |         |                                    |
| 26<br>(水)   | ご飯             |               |          |                 |                              | 米                |         | 895                                |
|             | 牛乳             |               | 牛乳       |                 |                              |                  |         | 33.5                               |
|             | ほっけの文化干し       | ほっけ           |          |                 |                              |                  |         | 22.6                               |
|             | ひじきの炒め煮        | 大豆 豚肉 油揚げ     | ひじき      | 人参              |                              | 砂糖               | 油       | 2.7                                |
| 27<br>(木)   | 道産子汁           | 豚肉 味噌         | わかめ      | 人参              | にんにく もやし コーン 葱               | じゃがいも            | 油 バター   |                                    |
|             | バターロール         |               |          |                 |                              | パン 砂糖            | マーガリン   | 817                                |
|             | 牛乳             |               | 牛乳       |                 |                              |                  |         | 32.0                               |
|             | 焼きうどん          | 豚肉            | かつお節     | 人参 ビーマン         | 生姜 しいたけ キャベツ                 | うどん              | 油       | 27.0                               |
| 28<br>(金)   | 中華風かき玉汁        | 卵             |          | 人参 ほうれん草        | しいたけ きくらげ たけのこ               | でん粉              |         | 4.2                                |
|             | フルーツヨーグルト      |               | ヨーグルト    |                 | みかん バイナッブル                   |                  |         |                                    |
| 28<br>(金)   | ご飯             |               |          |                 |                              | 米                |         | 953                                |
|             | 牛乳             |               | 牛乳       |                 |                              |                  |         | 31.7                               |
|             | カレー            | 豚肉            | 脱脂粉乳     | 人参              | にんにく 玉ねぎ                     | じゃがいも カレールウ      | 油       | 31.7                               |
|             | ほうれん草のツナあえ     | まぐろ           |          | ほうれん草           | キャベツ コーン                     |                  | ★マヨネーズ  | 3.3                                |

※ 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 830kcal   | 平均 | 859  |
| 基準たんぱく質 27.0~41.5 | 平均 | 32.8 |
| 基準脂質 18.4~27.7    | 平均 | 26.4 |
| 基準塩分 2.5未満        | 平均 | 3.1  |



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。



## 「和食」を見直そう!



「和食；日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されていることをご存じですか？ ここでいう「和食」とは、ただ単に料理のことだけではなく、日本の豊かな自然や気候風土のもとで育まれてきた「自然の尊重」という精神に基づく食文化です。近年、ライフスタイルなどの変化により、この食文化が失われつつあることから、その価値を見直し、国民全体で保護・継承していく必要があります。給食では、ご飯を主食とした和食の献立を中心に、行事食や郷土料理を取り入れるなど、子どもたちに伝統的な食文化を伝えています。

## 「和食」の特徴

|                   |                   |                  |                   |
|-------------------|-------------------|------------------|-------------------|
| 多様な新鮮な食材とその持ち味の尊重 | 健康的な食生活を支える栄養バランス | 自然の美しさや季節の移ろいの表現 | 正月などの年中行事との密接な関わり |
|                   |                   |                  |                   |