



令和元年 5月 学校給食予定献立表

野田市立北部中学校

実施日		献立名	主な材料とその働き						栄養量				備考
日	曜		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		エネルギー (Kcal)	蛋白質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群					
7	火	ご飯 牛乳 竹輪の二色揚げ 金平ごぼう 小松菜の味噌汁 ミニかしわ餅	竹輪 えび 卵 豆腐 油揚げ かつお節	牛乳 あおのり	にんじん 小松菜	ごぼう しいたけ	米 小麦粉 片栗粉 こんにやく 砂糖 柏餅	ごま 油 ごま油	890	14.8	22.7	3.9	はし
8	水	フレンチトースト 牛乳 とりじゃがトマト キャベツとカシューナッツのサラダ スライスパン	卵 鶏肉 あさり	牛乳	トマト にんじん 小松菜	にんにく たまねぎ キャベツ パイン	パン 砂糖 じゃが芋	オリーブ油 カシューナッツ 油	869	14.6	30.0	3.5	はし
9	木	ご飯 牛乳 豆腐の真砂揚げ 切干大根の煮付け 田舎けんちん オレンジ 手作りふりかけ	豆腐 鶏肉 えび 卵 さつま揚げ 油揚げ かつお節 ベーコン	牛乳 しらす干し 昆布	にんじん 小松菜 大根菜	たまねぎ ねぎ しょうが 大根 しいたけ ごぼう オレンジ	米 片栗粉 砂糖 こんにやく じゃが芋	油 ごま	847	15.4	25.0	3.5	はし
10	金	手作り中華ちまき 牛乳 山菜うどん ツナ入り海草サラダ 小魚のアーモンドがらめ	豚肉 えび 鶏肉 なると 油揚げ かつお節 まぐろ	牛乳 わかめ いわし	にんじん ほうれんそう	しいたけ たけのこ ねぎ 山菜 白菜 キャベツ きゅうり	もち米 うどん 砂糖	油 ごま油 ごま アーモンド	842	17.8	32.3	5.6	はし
13	月	グリーンピースごはん 牛乳 干草焼き 和風ポテトサラダ わかめと豆腐のみそ汁 カレーじゃこ	鶏肉 卵 かつおぶし まぐろ 大豆 油揚げ 豆腐 さば	牛乳 わかめ いわし	にんじん ピーマン	グリーンピース たまねぎ しいたけ きゅうり ねぎ えのき たけ 大根	米 砂糖 じゃが芋	油	777	18.2	27.3	4.1	はし
14	火	ご飯 牛乳 手作り春巻 クッパ(韓国風スープご飯) 大根のナムル オレンジ	豚肉 卵 竹輪	牛乳	にんじん なら ほうれんそう	たけのこ ねぎ しいたけ しょうが にんにく 白菜 大根 きゅうり オレンジ	米 春雨 砂糖 片栗粉 春巻きの皮	ごま油 油 オイスターソース ごま ラー油	829	13.5	28.9	2.6	はし スプーン
15	水	チリドック 牛乳 米粉のチャウダー かぼちゃのアーモンドサラダ グレープフルーツ ルビー	ウインナー 豚肉 大豆 鶏肉 はな豆 あさり	牛乳 スキムミルク クリーム	にんじん トマト パセリ かぼちゃ	たまねぎ しょうが にんにく しめじ きゅうり グレープフルーツ	パン 小麦粉 じゃが芋 こめこ	油 バター アーモンド マヨネーズ	927	15.8	37.7	3.9	はし スプーン
16	木	麻婆丼 牛乳 ねぎたれのさっぱりナムル 中華スープ チーズ	豚肉 大豆 豆腐 ハム	牛乳 チーズ	にんじん ほうれんそう チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ 筍 椎茸 グリンピース 葱 もやし しょうが	米 大麦 砂糖 片栗粉	油 ラー油 ごま油 ごま	822	16.3	26.3	4.4	はし スプーン
17	金	ご飯 牛乳 キャベツと豚肉の味噌炒め コンニャク海草サラダ 中華コーンスープ きなこのブラマンジェ	豚肉 生揚げ 卵 なると きなこ ゼラチン	牛乳 わかめ クリーム	ピーマン 小松菜	ショウガ にんにく キャベツ きゅうり えのき茸 コーン たまねぎ	米 砂糖 こんにやく 片栗粉	油 オイスターソース ごま油	876	13.7	27.2	4.3	はし スプーン
20	月	ご飯 牛乳 あじの大葉焼き こまつなとチーズのわさびしょうゆ和え 利休汁 ゴールドキウイフルーツ	あじ 鶏肉 かつおぶし 油揚げ	牛乳 粉チーズ チーズ のり	にんじん しそ 小松菜	しょうが たまねぎ ごぼう 枝豆 キャベツ 大根 しいたけ ねぎ キウイ	米 片栗粉 砂糖	ごま	841	18.2	25.9	2.7	はし
21	火	ハヤシライス 牛乳 白菜ときのこのスープ 桜えびとキャベツの和えもの グレープフルーツ	豚肉 鶏肉 ベーコン えび	クリーム スキムミルク 牛乳	にんじん トマト ほうれんそう	玉葱 しめじ グリーンピース 生姜 にんにく セロリー 白菜 えのき茸 キャベツ グレープフルーツ	米 大麦 小麦粉 砂糖	油 バター ごま油	809	14.5	26.1	3.3	はし スプーン
22	水	ご飯 牛乳 ししゃものチリソース ほうれん草のナムル 肉団子スープ 若草ポテト	豚肉 鶏肉 卵	牛乳 ししゃも のり あおのり	ほうれんそう にんじん	ねぎ にんにく しょうが 白菜 もやし しいたけ たけのこ	米 片栗粉 小麦粉 砂糖 春雨 じゃが芋	油 ごま油 ごま とうがらし	833	16.4	22.5	3.5	はし
27	月	ご飯 牛乳 じゃが芋の南蛮煮 鯖のカレー焼 ピーナッツ和え かみかみ大豆 オレンジ	豚肉 さば 大豆	牛乳 あおのり	にんじん 小松菜 ほうれんそう	たけのこ ごぼう たまねぎ もやし キャベツ オレンジ	米 じゃが芋 こんにやく 砂糖	ピーナッツ	927	14.9	29.6	2.8	はし
28	火	きんぴらチーズトースト 牛乳 切り干し大根のサラダ 春のポトフ バナナ	豚肉 ハム 卵 ウインナー	チーズ 牛乳	にんじん ほうれんそう かぶ グリーンアスパラガス パセリ	ごぼう 切干大根 きゅうり かぶ キャベツ たまねぎ セロリー バナナ	パン こんにやく 砂糖 じゃが芋	油 ごま油 ごま	867	15.6	30.9	4.8	はし
29	水	豚キムチ丼 牛乳 スパイシーポテト 中華スープ ヨーグルト	豚肉 大豆 豆腐 なると	牛乳 わかめ ヨーグルト	にら にんじん	にんにく ねぎ 白菜 もやし 椎茸	米 砂糖 じゃが芋	油 ごま油 ごま	827	14.2	27.0	3.0	はし スプーン
30	木	ガーリックフランス 牛乳 スパゲッティベスカトーレ ごまだれサラダ キウイフルーツ 黒糖ビーンズ	ベーコン いか えび あさり 煎り大豆	牛乳 粉チーズ	パセリ にんじん ピーマン トマト	にんにく たまねぎ マッシュルーム もやし キャベツ コーン キウイ	パン スパゲッティ 砂糖 黒砂糖	オリーブ油 油 ごま油 ごま ピーナッツ	915	17.0	29.4	4.3	フオーク
31	金	ナッツ&カレー粉ライス 牛乳 ドライカレー 卵スープ マンゴー杏仁入りフルーツポンチ	豚肉 鶏肉 大豆 卵	牛乳 スキムミルク 粉チーズ わかめ	にんじん ピーマン 小松菜	にんにく 玉葱 レーズン 椎茸 えのき茸 もも レモン パイン	米 砂糖	アーモンド 油	916	14.2	26.3	3.0	はし スプーン
給食回数 17回								平均栄養量	860	15.6	27.9	3.7	
※ 材料の都合により献立を変更することがあります。								基準栄養量	830	13~ 20%	20~ 30%	2.5 未満	

オリ・パラ給食(アメリカ)



☆今月の献立より☆



7日 (火) 子どもの日の行事食です。

柏餅でこどもの日を祝いましょう。

13日 (月) グリンピースごはんは生のグリーンピースを茹でてごはんに入れてください。

この季節ならではの旬の味を楽しみましょう。

28日 (火) 春のポトフは季節のアスパラガスや春キャベツがたっぷりです。

※23日、24日は市内大会のため給食はありません。

5月	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄分 (mg)	レチノール当量 (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	450	145	4.2	355	0.77	0.69	49	6.7
基準値	450	120	4.0	300	0.60	0.60	30	6.5

