



令和元年 6月 学校給食予定献立表



野田市立北部中学校

実施日	日 曜	献立名	主な材料とその働き						栄養量				備考
			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					
3	月	ご飯 牛乳 いかと厚揚げのチリソース もやしときゅうりのカミカミナムル 韓国風雑煮 ばんかん	いか 生揚げ 鶏肉 卵	牛乳	にんじん たらこ	ねぎ にんにく しょうが 切干大根 もやし きゅうり 白菜 河内晩柑	米 片栗粉 小麦粉 砂糖 白玉餅	油 ごま油 ごま	859	14.9	23.1	2.8	はし
4	火	とりと玉子のそぼろ丼 牛乳 野菜のごまドレッシング和え 冷奴 じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	鶏肉 大豆 卵 豆腐	牛乳 わかめ	小松菜	しょうが グリンピース キャベツ きゅうり もやし コーン たまねぎ ねぎ	米 砂糖 じゃが芋	油 ごま	862	16.9	27.8	4.0	はし スプーン
5	水	アーモンドトースト 牛乳 えだまめのクリームスパゲティ トマトのさわやかサラダ ひとくちメロン	ベーコン 大豆	牛乳 クリーム 粉チーズ	にんじん 小松菜 トマト パセリ	にんにく 白菜 しめじ たまねぎ 枝豆 きゅうり キャベツ レモン メロン	パン 砂糖 スパゲティ	マーガリン アーモンド 油 オリーブ油	952	12.7	37.3	3.1	はし フォーク
6	木	ご飯 牛乳 ピーマンの肉詰め バリバリ海草サラダ さつまいものごまみそ汁 ヨーグルト	豚肉 大豆 卵 豆腐	牛乳 わかめ ヨーグルト	ピーマン にんじん 小松菜	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン 大根 ねぎ	米 小麦粉 パン粉 砂糖 ワンタンの皮 さつま芋	ごま油 油 ごま	858	14.1	26.4	3.6	はし 紙スプーン
7	金	かき揚げ丼 牛乳 かみかみあえ かぶの味噌汁 ミックスナッツ	いか えび ちりめんじゃこ 大豆 卵 竹輪 かつおぶし 油揚げ	牛乳 のり わかめ	にんじん かぶ	たまねぎ ねぎ 切干大根 きゅうり かぶ	米 さつま芋 小麦粉 砂糖	油 カシューナッツ アーモンド	925	16.9	26.0	4.0	はし
10	月	ご飯 牛乳 豚肉とごぼうのつくね 大根の梅肉サラダ 石狩汁	豚肉 大豆 卵 ちりめんじゃこ 鮭	牛乳 わかめ	にんじん	ごぼう たまねぎ ねぎ しょうが 大根 えのきたけ きゅうり 梅干 白菜 コーン	米 片栗粉 パン粉 砂糖 こんにやく じゃが芋	油	845	17.0	23.4	3.7	はし
11	火	サフランライス 牛乳 パナナ ほうれんそうとおからのキッシュ イタリアンサラダ キャベツとベーコンのスープ	ハム おから 豆腐 卵 ベーコン あさり	牛乳 粉チーズ スキムミルク チーズ クリーム	ほうれんそう にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり セロリー パナナ	サフラン 米 砂糖 じゃが芋	バター 油	886	14.4	29.1	4.4	はし スプーン
12	水	ビスキュイパン 牛乳 ポークビーンズ サクサクサラダ カレーじゃこ	卵 豚肉 大豆 ベーコン まぐろ	牛乳 スキムミルク わかめ いわし	にんじん トマト	マッシュルーム セロリー たまねぎ れんこん	パン 砂糖 小麦粉 じゃが芋 こんにやく	バター アーモンド 油 ごま油 ごま	864	16.5	34.5	3.8	はし スプーン
13	木	ご飯 牛乳 鱈の南蛮づけ 切干大根のおかかあえ 生揚げの味噌汁 ゴールドキウイ	あじ かつおぶし 生揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	ねぎ 切干大根 しめじ キウイ	米 片栗粉 小麦粉 砂糖	油 ごま油	812	18.0	25.8	3.5	はし
14	金	麦入りご飯 牛乳 麻婆なす きゅうりの南蛮漬 スープビーフン 冷凍みかん	豚肉 大豆 生揚げ 鶏肉 うずら卵 なた	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	なす しょうが にんにく しいたけ たまねぎ きゅうり 白菜 もやし みかん	大麦 米 砂糖 片栗粉 ビーフン	油 ごま油 ラー油	842	13.6	27.5	4.0	はし
17	月	ご飯 牛乳 鯖の味噌焼き 辛子和え のっぺい汁 チーズ	さば 鶏肉	牛乳 チーズ	小松菜 にんじん	もやし ごぼう 大根 しいたけ ねぎ	米 砂糖 こんにやく 里芋 片栗粉	ごま 油	855	15.8	31.8	3.5	はし
18	火	ポテトサンド 牛乳 トマトと卵のスープ 海草とコンニャクサラダ ヨーグルト和え	ハム 鶏肉 卵	チーズ 牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん トマト 小松菜	たまねぎ キャベツ きゅうり えのきたけ アロエ コーン みかん パイン もも	パン じゃが芋 片栗粉 こんにやく 砂糖	マヨネーズ ごま油	861	14.4	34.7	4.9	はし 紙スプーン
19	水	発芽玄米ご飯 牛乳 なすとベーコンのはさみ揚げ じゃこ入りサラダ 小松菜の味噌汁 枝豆	ベーコン ちりめんじゃこ 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	なす キャベツ きゅうり たまねぎ 枝豆	米 発芽玄米 天ぷら粉 砂糖	油 ごま ごま油	798	14.9	28.0	4.1	はし
20	木	五目うま煮丼 牛乳 キャベツとほうれん草の磯香あえ チーズポテト グレープフルーツ	豚肉 うずら卵 いか えび あさり	牛乳 のり あおのり 粉チーズ	にんじん 小松菜 ほうれんそう	にんにく しょうが たまねぎ きくらげ たけのこ 白菜 キャベツ グレープフルーツ	米 大麦 片栗粉 じゃが芋	油 オイスターソース ごま油	828	17.1	20.3	3.0	はし スプーン
21	金	ご飯 牛乳 いわしの蒲焼 桜えびとキャベツの和えもの 野菜たっぷり野田っ和風スープカレー あじさいゼリー	いわし えび 豚肉 鶏肉 卵 うずら卵	牛乳	ほうれんそう にんじん	キャベツ ねぎ しょうが 大根 しめじ 白菜 ぶどう パイン	米 片栗粉 砂糖 里芋 ゼリー	油 ごま油 マヨネーズ ごま	868	14.9	26.3	3.3	はし 紙スプーン
24	月	ご飯 牛乳 ししゃもの南蛮漬 ほうれん草のナムル つくねそうめん汁 冷凍みかん おさかなふりかけ	鶏肉 豚肉 卵 豆腐	牛乳 ししゃも のり	にんじん ピーマン ほうれんそう 小松菜	たまねぎ 白菜 もやし ねぎ しょうが しいたけ みかん	米 片栗粉 小麦粉 砂糖 そうめん	油 ごま油 ごま とうがらし	847	17.2	23.1	3.6	はし
25	火	りんごパン 牛乳 上海焼きそば わかめとツナのゴマサラダ フルーツカクテル	豚肉 えび いか まぐろ	牛乳 わかめ	にんじん	にんにく しょうが たけのこ きくらげ たまねぎ 白菜 きゅうり みかん パイン もも	パン 中華麺 砂糖 ゼリー	油 オイスターソース ごま油 ごま	909	15.3	23.3	3.8	はし スプーン
26	水	発芽玄米ご飯 牛乳 ヤンニョムチキン チャプチェ わかめスープ オレンジ	鶏肉 豚肉 なた 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん たらこ 小松菜	にんにく レモン たまねぎ しいたけ 大根 ねぎ ネーブルオレンジ	米 発芽玄米 片栗粉 小麦粉 砂糖 じゃが芋 春雨	油 ごま ごま油	877	14.1	29.1	3.5	はし
27	木	とりにら丼 牛乳 大根ときゅうりのキムチ風 小松菜入り卵スープ すいか	鶏肉 大豆 卵	牛乳	たらこ にんじん 小松菜	しょうが たまねぎ 大根 きゅうり コーン ねぎ すいか	米 小麦粉 片栗粉 砂糖	油 ごま油 ごま	857	15.5	26.8	3.9	はし
28	金	夏野菜カレー 牛乳 おかか和え カル鉄ヨーグルト	豚肉 大豆 うずら卵 かつおぶし	スキムミルク クリーム 牛乳 ヨーグルト	にんじん かぼちゃ ピーマン トマト パセリ	しょうが にんにく たまねぎ なす セロリー キャベツ もやし	米 大麦 小麦粉 砂糖	油 バター	896	13.1	24.4	2.2	はし スプーン
給食回数 20回								平均栄養量	865	15.4	27.4	3.6	
※ 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(韓国)



☆今月のこんだてより☆

・トマトやピーマン、メロンやすいかなど夏に旬を

迎える食べ物が登場します。季節の味を楽しみましょう。

・6月21日は給食試食会です。

たくさんの保護者の方の参加をお待ちしています！

