

令和元年 7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	蛋白質	脂質	塩分	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	(Kcal)	(%)	(%)	(g)	
1	月	ご飯 牛乳 竹輪のマヨネーズ焼き おかか和え かぶの味噌汁 手作りふりかけ	竹輪 かつおぶし 油揚げ かつお節 豆腐 ベーコン	牛乳 スキムミルク クリーム 粉チーズ	パセリ 小松菜 にんじん かぶ 大根菜	切干大根 かぶ えのきたけ	米	マヨネーズ ごま	816	16.1	28.8	4.1	はし
2	火	ご飯 牛乳 さばのくるみみそ焼き もやしとにらのナムル たぬき汁 ひとくちメロン	さば さつま揚げ 油揚げ かつお節	牛乳	にら にんじん	しょうがもやし えのきたけ ねぎ メロン	米 砂糖 こんにやく 片栗粉	ごま くるみ ごま油	858	15.4	32.0	3.8	はし
3	水	ご飯 牛乳 ししゃものゴマ揚げ 豚肉となすの味噌炒め ねぎスープ カレーポテト オレンジ	卵 豚肉 なた豆 豆腐	牛乳 ししゃも もずく	ピーマン	にんにく なす 根深ねぎ ねぎ オレンジ	米 小麦粉 片栗粉 じゃが芋	ごま 油 ごま	869	15.4	30.3	3.3	はし
4	木	チーズパン 牛乳 玉子のココット キャベツとカシューナッツのサラダ スコッチブロス カリッと大豆&小魚	豚肉 卵 鶏肉 ひよこ豆 大豆	牛乳 いわし あおのり	にんじん パセリ かぶ	たまねぎ しめじ キャベツ セロリー かぶ	パン 砂糖 大麦 カシューナッツ 油	872	18.3	37.8	4.5	はし	
5	金	てまきごはん(イカ、ツナ) 牛乳 金平ごぼう セタ汁 セタゼリー	いか まぐろ 鶏肉 豆腐 なた豆 かつお節	のり 牛乳	にんじん オクラ みつば	きゅうり たまねぎ ごぼうしいたけ ぶどう	米 片栗粉 こんにやく 砂糖 そうめん 杏仁豆腐	油 マヨネーズ ごま油 ごま	847	15.3	20.8	3.9	はし 紙スプーン
8	月	麻婆丼 牛乳 彩春雨サラダ しめじとうずらたまごの五目スープ カットパン	豚肉 豆腐 鶏肉 うずら卵	牛乳	にんじん にら 小松菜 デンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ しいたけ ねぎ きゅうり きくらげ しめじ バイン	米 大麦 砂糖 片栗粉 春雨	油 ラー油 ごま油 カシューナッツ ごま	870	14.5	25.0	3.6	はし スプーン
9	火	黒糖パン 牛乳 はちみつ&マーガリン なすのチーズ焼き 実だくさんスープ フルーツ白玉	ベーコン 豚肉 大豆	牛乳 チーズ	にんじん トマト パセリ	たまねぎ なす にんにく セロリー コーン キャベツ もも バイン みかん	パン はちみつ マーガ リン じゃが芋 白玉餅 砂糖	油	900	13.6	31.0	4.0	はし スプーン
10	水	カレー粉ライス 牛乳 パステウ(ブラジル風ぎょうざ) フェジョアーダ(豆と野菜のスープ煮) ダップーリ(ブラジル風サラダ) カフェオレゼリー	金時めめ ベーコン 豚肉 ウインナー	牛乳 チーズ クリーム	にんじん トマト パセリ	にんにく たまねぎ キャベツ しょうが きゅうり レモン	米 ぎょうざの皮 砂糖	油 オリーブ油	906	13.1	28.7	2.0	はし スプーン
11	木	手作りバナナケーキ 牛乳 ペンネアラビアータ じゃこ入りサラダ 黒糖ビーンズ オレンジ	卵 ベーコン あさり じゃこ 大豆	牛乳 スキムミルク 粉チーズ	にんじん パセリ トマト	バナナ にんにく しめじ たまねぎ キャベツ きゅうり ネーブルオレンジ	小麦粉 こめこ 砂糖 マカロニ 黒砂糖	アーモンド バター オリーブ油 ごま ごま油	817	15.4	32.6	3.3	はし
12	金	ご飯 牛乳 鮭のネギマヨ焼き じゃがいもの金平煮 ゆば入りすまし汁 おさかなふりかけ メロンシャーベットかシューアイス(チョコ)	豆腐 かつお節 鮭 豚肉 かまぼこ ゆば	牛乳 わかめ シャーベット	にんじん いんげん みつば	ねぎ ごぼう しめじ えのきたけ しいたけ	米 こんにやく じゃが芋 砂糖	マヨネーズ ごま 油 とうがらし	833	15.9	23.1	3.9	はし 紙スプーン
16	火	中華丼 牛乳 オクラこんにやくのおかかあえ 野田産なすの味噌汁 カル鉄ヨーグルト	豚肉 大豆 えび うずら卵 かつお 油揚げ かつお節	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん オクラ さやいんげん	にんにく しょうが たまねぎ きくらげ たけのこ 白菜 ねぎ なす	米 大麦 片栗粉 こんにやく じゃが芋	油 オイスターソース ごま油	883	15.9	23.1	4.0	はし スプーン
17	水	ご飯 牛乳 ゴーヤチャンプルー スープビーフン とうもろこし 昆布の佃煮	生揚げ 豚肉 卵 かつおぶし 鶏肉 うずら卵 なた豆	牛乳 昆布	にら にんじん 小松菜	ゴーヤ もやし しいたけ 白菜 根深ねぎ しょうが コーン	米 ビーフン 砂糖	ごま油 油 ごま	838	15.8	28.9	4.1	はし
18	木	チキンの照り焼きバーガー 牛乳 トマトのさっぱりサラダ レタスのスープ ミックスナッツ	鶏肉 豚肉 かまぼこ	チーズ 牛乳	トマト パセリ にんじん	たまねぎ しょうが きゅうり キャベツ レモン レタス セロリー	パン 砂糖	ごま オリーブ油 油 カシューナッツ アーモンド	837	19.7	39.9	4.6	はし
19	金	夏野菜カレー 牛乳 ごまだれサラダ すいか	豚肉 大豆 うずら卵	クリーム 牛乳	にんじん かぼちゃ ピーマン トマト バジル	しょうが にんにく たまねぎ なす セロリー もやし キャベツ コーン すいか	米 発芽玄米 小麦粉 砂糖	油 バター ごま油 ごま ピーナッツ	897	11.5	29.0	1.9	はし スプーン
給食回数 14回								平均栄養量	860	15.4	29.4	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(ブラジル)

マイ チョイスの日



7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	456	149	4.0	313	0.80	0.68	34	6.2
基準値	450	120	4.0	300	0.60	0.60	30	6.5以上

☆今月の献立より☆
5日 (金) 7月7日は七夕ですね。笹に飾りをつける人も多いと思いますが、皆さんは短冊にどんな願い事を書きますか？七夕にちなんで、天の川に見立ててそうめんが入った「そうめん汁」です。

10日 (水) オリパラ給食はブラジルです。フェジョアーダは豆と野菜が入ったスープのような料理です。パステウは餃子のような料理です。挽き肉やチーズを入れて油で揚げます。

12日 (金) マイ チョイスの日です。メロンシャーベットかシューアイスチョコのどちらかを選んでください。

