



令和2年1月 学校給食予定献立表

野田市立北部中学校

実施日	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)			
8	水	ご飯 牛乳 松風焼き ブロccoliのおかか 和え 白玉雑煮 りんご	鶏肉 大豆 卵 かつおぶし 油揚げ なると	牛乳	ブロッコリー にんじん 小松菜	たまねぎ ねぎ 大根 りんご	米 パン粉 砂糖 白玉餅	ごま	871	16.9	24.1	3.2	はし		
9	木	メープルパン 牛乳 えだまめのクリームスパゲティ 大根とツナのサラダ カレーじゃこ	卵 あさり ベーコン 鶏肉 大豆 まぐろ	牛乳 スキムミルク 粉チーズ いわし	にんじん 小松菜	にんにく 白菜 しめじ たまねぎ 枝豆 大根 きゅうり	パン メープルシロップ 小麦粉 砂糖 スパゲティ	バター アーモンド 油 クリーム	859	17.1	32.5	3.2	はし フォーク		
10	金	ご飯 牛乳 大根の旨煮 辛子和え ししゃものチリソース ひとくちぜんざい	豚肉 生揚げ 揚げボール かつおぶし 小豆	牛乳 ししゃも	にんじん さやいんげん 小松菜	しょうが 大根 キャベツ ねぎ にんにく	米 こんにやく 砂糖 片栗粉 小麦粉 もち	油 ごま油	933	15.4	21.6	3.2	はし スプーン		
14	火	★わかめごはん 牛乳 ★シャキシャキハンバーグ キャベツとほうれん草の磯香あえ ★さつまいも入り味噌汁 ★抹茶ミルクプリン	鶏肉 豆腐 卵	わかめ 牛乳のり スキムミルク	ほうれんそう にんじん	れんこん キャベツ 切干大根 ねぎ	米 パン粉 砂糖 さつまいも 甘納豆	ごま油 クリーム	837	15.7	23.1	3.6	はし 紙スプーン		
15	水	りんごトースト 牛乳 豚肉ときくらげの炒め物 白菜ときのこのスープ ヨーグルト	豚肉 卵 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん	りんご しょうが にんにく ねぎ きくらげ 白菜 しめじ えのきたけ セロリ	パン 砂糖 じゃが芋	マーガリン 油	862	15.3	33.5	4.0	はし 紙スプーン		
16	木	ご飯 牛乳 鯖のごま竜田揚げ ★パリパリ海藻サラダ 豚汁 いよかん	さわら 豚肉 油揚げ 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが キャベツ きゅうり コーン ごぼう ねぎ 大根 いよかん	米 片栗粉 砂糖 ワタンの皮 じゃが芋 こんにやく	ごま 油 ごま油	853	15.7	28.4	3.3	はし		
17	金	カレー粉ライス 牛乳 ほうれんそうとおからのキッシュ ひじきと枝豆のサラダ かぶのスープ	ハム おから 豆腐 卵 ベーコン	牛乳 粉チーズ スキムミルク チーズ ひじき	ほうれんそう かぶ にんじん	たまねぎ コーン 枝豆 もやし かぶ キャベツ	米 砂糖	バター クリーム 油	797	14.0	27.9	3.8	はし スプーン		
20	月	ご飯 牛乳 さつまいもとレバーの揚げ煮 ささかま入りごま和え けんちん汁 黒糖ビーンズ	鶏肉 豚レバー かまぼこ 豆腐 竹輪 煎り大豆	牛乳	にんじん ほうれんそう	しょうが たまねぎ たけのこ もやし えのきたけ 大根 ねぎ ごぼう	米 さつまいも 片栗粉 砂糖 こんにやく 里芋 黒砂糖	油 ごま ごま油	889	17.3	22.5	2.9	はし		
21	火	長崎ちゃんぽん風 牛乳 米粉のカステラ 浦上そばろいりコナツ ★フルーツポンチ	豚肉 かまぼこ いか えび 卵	牛乳 いわし	にんじん 小松菜 さやいんげん	キャベツ たまねぎ きくらげ コーン しょうが にんにく ごぼう みかん バナナ パイン まもれモン	ちゃんぽん麺 ごめこ 砂糖 はちみつ こんにやく	油 ごま アーモンド	862	16.2	29.2	3.0	はし スプーン		
22	水	ご飯 牛乳 ツナの揚げ餃子 豚肉とキムチ炒め物 中華スープ	まぐろ 豚肉 生揚げ	牛乳	にんじん ピーマン ほうれんそう	たまねぎ しいたけ しょうが にんにく たけのこ 白菜 もやし ねぎ しょうが 根深ねぎ	米 ぎょうざの皮 片栗粉	マヨネーズ 油 ごま油 ごまごま	880	14.0	34.9	3.7	はし		
23	木	ご飯 牛乳 さばのくるみみそ焼き 切干大根の中華和え 千切り野菜のすまし汁 ぼんかん	さば 油揚げ	牛乳	小松菜 にんじん ほうれんそう	しょうが 切干大根 きゅうり 大根 白菜 ねぎ ぼんかん	米 砂糖 じゃが芋	ごま くるみ ごま油	875	14.3	31.7	3.4	はし		
24	金	野沢菜ごはん 牛乳 とり肉の山賊焼き 野菜ののり酢あえ 田舎汁 りんご	卵 鶏肉 生揚げ	ちりめんじゃこ 牛乳のり	のざわな にんじん 小松菜 ほうれんそう	ねぎ しょうが にんにく 白菜 ごぼう 大根 しめじ りんご	米 片栗粉 じゃが芋 こんにやく	油 ごまごま	835	15.5	30.1	3.8	はし		
27	月	豚肉丼 牛乳 卵スープ スイートポテトサラダ	豚肉 ハム 卵 豆腐 なた セラチン	牛乳 寒天 スキムミルク	いんげん にんじん 小松菜	たまねぎ にんにく しょうが たけのこ きゅうり ねぎ いちご	米 こんにやく 砂糖 片栗粉 さつまいも	油 オイスターソース マヨネーズ	909	15.0	25.6	3.7	はし スプーン		
28	火	レモントースト 牛乳 塩レモンやきそば アーモンド和え カリッと大豆 & 小魚	豚肉 かまぼこ 大豆	牛乳 いわし あおのり	にんじん ねぎ ほうれんそう	レモン もやし キャベツ	パン 砂糖 中華麺	マーガリン 油 ごま油 アーモンド	849	15.1	31.0	5.1	はし		
29	水	発芽玄米ご飯 牛乳 とり天 かぼす和え だんご汁 みかん	鶏肉 卵 豆乳 油揚げ	牛乳	小松菜 にんじん	しょうが にんにく キャベツ もやし かぼす 大根 白菜 しめじ ねぎ みかん	米 発芽玄米 小麦粉 砂糖	油	817	18.3	18.7	2.6	はし スプーン		
30	木	枝豆鶏ゴボウご飯 牛乳 鮭の南部焼き おみ漬け 芋煮汁 ラフランスゼリー	鶏肉 油揚げ 鮭 豚肉	牛乳	にんじん 小松菜	ごぼう しめじ 枝豆 しょうが かぶ ねぎ 大根	米 砂糖 里芋 こんにやく ゼリー	ごま	782	16.8	19.2	3.8	はし スプーン		
31	金	麻婆丼 牛乳 中華風スープ れんこんのサクサクサラダ チーズ	豚肉 豆腐 まぐろ うずら卵	牛乳 わかめ チーズ	にんじん なら 小松菜	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ しいたけ ねぎ れんこん 白菜 もやし きくらげ しょうが 根深ねぎ	米 大麦 砂糖 片栗粉 こんにやく	油 ラー油 ごま油 ごま	882	15.7	29.9	4.0	はし スプーン		
給食回数 17回									平均栄養量		858	15.8	27.3	3.5	
※ 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	34.0	24.9 以下	2.5 以下	

学校給食週間

○今月の献立から○

14日 ★印は3の2のリクエストメニューです
16日 ●印 3の1のリクエストメニューです。

21日 ★● 1組、2組のデザートリクエストではフルーツポンチが人気でした。

3年3組4組のリクエストメニューは
2月に実施します。お楽しみに！！

1月24日～30日は学校給食週間です。各地の郷土料理
や特産物を使った給食を献立に取り入れました。お楽しみに！！



29日『大分県のメニュー』

28日『広島県のメニュー』

24日『長野県のメニュー』

30日『山形県のメニュー』

27日『千葉県のメニュー』

