



令和3年4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)	
7	水	北中チキンカレー 牛乳 グreekサラダ ミルクゼリー (ストロベリーソース)	鶏肉 うずら卵 ゼラチン	牛乳 スキムミルク 寒天	にんじん トマト	しょうが にんにく セロリー たまねぎ りんご キャベツ コーン レモン いちご	米 大麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖	油 バター クリーム オリーブ油	910	12.0	28.0	3.1	はし スプーン
8	木	マーブルパン 牛乳 ハンガリーシチュー キャベツとカシューナッツのサラダ 春色フルーツポンチ	レンズ豆 豚肉 鶏肉 はな豆	牛乳 粉チーズ	にんじん テンゲンサイ	たまねぎ ねぎ しょうが 白菜 キャベツ レモン 桃 パインキウイ みかん いちご	パン 大麦 片栗粉 パン粉 砂糖 杏仁豆腐	油 バター カシューナッツ	873	12.6	33.9	3.4	はし スプーン
9	金	古代米ごはん 牛乳 鰯のごま竜田揚げ 菜の花の辛子和え じゃがいもと大根の味噌汁 オレンジ	さわら 油揚げ	牛乳	小松菜 菜花 大根葉	しょうが もやし 大根 えのきたけ オレンジ	米 古代米 片栗粉 砂糖 じゃが芋	ごま 油	805	16.4	25.2	3.1	はし
12	月	ご飯 牛乳 手作りシューマイ 焼きビーフン キムチスープ アーモンド	豚肉 鶏肉 大豆 卵 いか 豆腐 かつおぶし	牛乳	にんじん なら	しょうが しいたけ ねぎ きくらげ たけのこ キャベツ たまねぎ にんにく 大根 白菜キムチ	米 しゅうまいの皮 砂糖 片栗粉 ビーフン	ごま油 油 ごま アーモンド	888	15.8	27.8	2.6	はし
13	火	ロールパン 牛乳 マカロニグラタン 白菜とベーコンのスープ まめまめサラダ	鶏肉 ベーコン あさり 大豆	牛乳 粉チーズ チーズ スキムミルク	パセリ にんじん	たまねぎ マッシュルーム 白菜 キャベツ 枝豆	パン マカロニ 小麦粉 パン粉 じゃが芋 砂糖	油 バター ごま油 ごま	886	16.5	35.5	4.4	はし スプーン
14	水	発芽玄米ごはん 牛乳 四川豆腐 海草とコンニャクサラダ チーズポテト グレープフルーツゼリー	豚肉 大豆 生揚げ	牛乳 わかめ あおのり 粉チーズ	にんじん ほうれんそう	生姜 にんにく葱 たまねぎ ほうれんそう 椎茸 グレープフルーツ えのき草 きゅうり 夏みかん	米 発芽玄米 砂糖 片栗粉 こんにやく じゃが芋	油 ごま油	912	14.7	26.4	3.1	はし 紙スプーン
15	木	麦入りごはん 牛乳 かわちばんかん レバーのカシューナッツがらめ ほうれんそうナムル しめじとうずらたまごの五目スープ	豚レバー 鶏肉 うずら卵	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん テンゲンサイ	しょうが にんにく 白菜 きくらげ たまねぎ たけのこ しめじ 河内晩柑	大麦 米 じゃが芋 片栗粉 砂糖	油 カシューナッツ ごま ごま油	796	15.9	23.4	3.2	はし
16	金	さつま芋蒸しパン 牛乳 スパゲティベスコートレ ひじきと枝豆のサラダ チーズ	卵 豆乳 ベーコン いか えび あさり	牛乳 粉チーズ ひじき チーズ	にんじん ピーマン トマト ほうれんそう	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ 枝豆 コーン	小麦粉 砂糖 甘納豆 さつま芋 スパゲッティ	バター 油	896	16.1	33.4	4.3	はし フォーク
20	火	パエリア 牛乳 スペニッシュオムレツ 千切り野菜のスープ バナナ入りヨーグルト	いか えび 鶏肉 卵	牛乳 チーズ スキムミルク ヨーグルト	人参 赤ピーマン 黄ピーマン ほうれん草 小松菜	たまねぎ グリーンピース キャベツ セロリー バナナ みかん	米 じゃが芋 砂糖	油	862	15.1	24.4	3.2	はし スプーン
21	水	フィッシュバーガー 牛乳 ミネストローネスープ ひじきのマリネ スライスパイ	たら 卵 ベーコン あさり 大豆	チーズ 牛乳 ひじき	にんじん トマト パセリ	たまねぎ セロリー きゅうり コーン パイン	パン 小麦粉 パン粉 じゃが芋 砂糖 マカロニ	アーモンド ごま 油	893	18.2	29.6	4.6	はし
22	木	ツナそぼろ丼 牛乳 ささかま入りごま和え かぶの味噌汁 しらぬい	まぐろ 卵 かまぼ こ 油揚げ 豆腐	牛乳	ほうれんそう にんじん	しょうが もやし えのきたけ かぶ たまねぎ テコポン	米 発芽玄米 砂糖	油 ごま	861	17.5	31.3	3.2	はし スプーン
23	金	ご飯 牛乳 鶏肉のマーマレード焼き 磯香和え 里芋と生揚げの味噌汁 ミックスナッツ	鶏肉 生揚げ	牛乳 しらす干し のり	ほうれんそう にんじん 小松菜	しょうが もやし しめじ ねぎ	米 オレンジマーマ レード 砂糖 里芋	油 カシューナッツ アーモンド	877	17.9	29.9	3.4	はし
26	月	ご飯 牛乳 しゃものカレーあげ 切干大根ののりごまネーズ キムチ入り豚汁 ヨーグルト	卵 鶏肉 豚肉 豆腐 かつおぶし	牛乳 しゃものり ヨーグルト	にんじん 小松菜	切干大根 きゅうり 白菜 大根 ごぼう しいたけ ねぎ 白菜キムチ	米 小麦粉 じゃが芋	油 マヨネーズ ごま	846	16.6	23.9	2.9	はし 紙スプーン
27	火	ご飯 牛乳 あじの大葉焼き こんにやくの炒め煮 利休汁 オレンジ	あじ 鶏肉 竹輪 油揚げ	牛乳 粉チーズ	にんじん しそ	しょうが たまねぎ ごぼう 枝豆 きくらげ 大根 しいたけ ねぎ オレンジ	米 片栗粉 こんにやく 砂糖	油 とうがらし ごま	816	18.1	25.0	3.0	はし
28	水	チリサンド 牛乳 ポテトのチーズ焼き イタリアンスープ カフェオレゼリー	豚肉 大豆 ベーコン 鶏肉 卵 ゼラチン	牛乳 チーズ 粉チーズ 寒天	にんじん トマト ほうれんそう	しょうが にんにく たまねぎ コーン	パン 小麦粉 片栗粉 じゃが芋 パン粉 砂糖	油 クリーム	852	16.5	33.1	3.9	はし 紙スプーン
30	金	たけのこごはん 牛乳 さっぱりポテトサラダ 枝豆団子汁 いりこナッツ	鶏肉 油揚げ ハム 豚肉 卵 豆腐	牛乳 いわし	にんじん パセリ 小松菜	たけのこ きゅうり たまねぎ 枝豆 ねぎ しょうが しいたけ きくらげ キャベツ	米 砂糖 じゃが芋 片栗粉	油 アーモンド ごま	833	17.0	31.9	2.6	はし
給食回数 16回								平均栄養量	863	16.1	28.9	3.4	
※ 材料の都合により献立を変更することがあります。 ※ 献立表は主な食品を表記しており、市販の加工品に含まれる微量食品は表記していない場合があります。								基準栄養量	830	13~ 20%	20~ 30%	2.5 以下	

4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)
8日 (木) 1年生の給食が始まります。 イチゴが入った春色フルーツポンチで 季節の彩を楽しみましょう。	474	141	4.7	640	0.72	0.79	44	6.6
30日 (金) 季節の竹の子をつかった混ぜご飯です。 旬の味をいただきます。	450	120	4.5	300	0.60	0.60	35	7.0

ご入学、ご進級

おめでとう ございます

いよいよ新学期が始まりました。心も体も成長するには、健康が一番。
成長期のみなさんは、規則正しい食事を心がけ、自分の健康について考え、
実行できるようになってもらいたいと願っています。
給食室一同、力を合わせて安全でおいしい給食をつくりまします。今年度もよろしくお願ひいたします。

給食室紹介 管理栄養士:加藤 沙織
調理員: 調理主任 井上 肇子 他5名

