

令和3年 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
		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					
6 木	ご飯 牛乳 竹輪の二色揚げ 金平ごぼう 小松菜の味噌汁 かしわ餅	竹輪 豆腐 油揚げ	牛乳 あおのり えび	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 粕餅	ごま油 ごま油	882	14.6	22.3	3.9	はし
7 金	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	870	14.6	30.0	3.5	はし スプーン
10 月	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 おさかなふりかけ	豆腐 鶏肉 えび 卵 さつま揚げ 油揚げ	牛乳 しらす干し 昆布	にんじん 小松菜	たまねぎ ねぎ しょうが ごぼう 切干大根 しいたけ 大根 オレンジ	米 片栗粉 砂糖 こんにやく じゃが芋	油	820	15.5	23.6	3.3	はし
11 火	りんごパン 牛乳 上海焼きそば まめまめサラダ 桃のヨーグルトかけ	豚肉 えび いか 大豆	牛乳 ヨーグルト	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 キャベツ 枝豆 もも	パン 中華糖 砂糖	油 ごま油 ごま	861	16.4	24.0	3.2	はし スプーン
12 水	グリーンピースごはん 牛乳 干草焼き 和風ポテトサラダ 厚揚げの味噌汁 カレーじゃこ	鶏肉 卵 まぐろ 大豆 生揚げ	牛乳 いわし	にんじん ピーマン 小松菜 大根菜	グリーンピース たまねぎ しいたけ きゅうり しめじ	米 砂糖 じゃが芋	油	812	19.1	29.0	4.2	はし
17 月	麻婆丼 牛乳 コンニャク海草サラダ 中華スープ チーズ	豚肉 大豆 豆腐	牛乳 わかめ 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 たけのこ しいたけ ねぎ グリーンピース きゅうり もやし えのきたけ コーン	米 大麦 砂糖 片栗粉 こんにやく	油 ラー油 ごま油 ごま	831	15.5	27.0	4.7	はし スプーン
18 火	ご飯 牛乳 きびなごサクサクフライ ほうれん草のナムル 肉団子スープ 若草ポテト 手作りふりかけ	豚肉 鶏肉 卵 ベーコン かつおぶし	牛乳 きびなご のり あおのり	ほうれんそう にんじん 大根菜	白菜 もやし ねぎ しょうが しいたけ たけのこ	米 砂糖 片栗粉 春雨 じゃが芋	油 ごま油 ごま とうがらし	883	15.2	26.1	3.2	はし
19 水	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 パナナ	豚肉 ハム 卵 ウィンナー	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 パナナ	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
20 木	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	スキムミルク 牛乳 えび	にんじん トマト ほうれんそう	たまねぎ しめじ グリーンピース しょうが にんにく セロリー 白菜 えのきたけ キャベツ グレープフルーツ	米 大麦 小麦粉 砂糖	油 クリーム バター ごま油	810	14.5	26.1	3.1	はし スプーン
21 金	ご飯 牛乳 キャベツと豚肉の味噌炒め ねぎたれのナムル 中華コーンスープ きなこのブラマンジェ	豚肉 生揚げ ハム 卵 なたと きなこ ゼラチン	牛乳	ピーマン ほうれんそう にんじん 小松菜	しょうが にんにく キャベツ もやし ねぎ コーン たまねぎ	米 砂糖 片栗粉	油 ごま油 ごま クリーム	841	14.6	27.3	3.7	はし スプーン
24 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 黒糖ビーゼンズ オレンジ	豚肉 さば 煎り大豆	牛乳	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 黒砂糖	ピーナッツ	937	14.9	29.3	2.7	はし
25 火	手作り中華ちまき 牛乳 山菜うどん ツナ入り海草サラダ いりこナッツ	豚肉 えび 鶏肉 なたと 油揚げ 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 山菜ミックス 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	838	17.7	32.0	5.5	はし
26 水	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 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
27 木	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 なたと	牛乳 わかめ ヨーグルト	にら にんじん	にんにく ねぎ 白菜キムチ もやし しいたけ	米 砂糖 じゃが芋	油 ごま油 ごま	829	14.2	26.9	3.0	はし スプーン
28 金	ナッツ&カレー粉ライス 牛乳 ドライカレー 卵スープ フルーツポンチ	豚肉 鶏肉 大豆 卵	牛乳 粉チーズ わかめ	にんじん ピーマン 小松菜	にんにく たまねぎ レーズン レモン しいたけ パイン えのきたけ もも	米 砂糖 杏仁豆腐	アーモンド 油	906	13.9	26.6	3.0	はし スプーン
31 月	ご飯 牛乳 手作り春巻 クッパ(韓国風スープご飯) じゃこ入りサラダ ミックスナッツ	豚肉 卵	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん にら ほうれんそう	たけのこ ねぎ しいたけ しょうが にんにく きゅうり 白菜キムチ キャベツ たまねぎ	米 春雨 砂糖 片栗粉 春巻きの皮	ごま油 油 ごま アーモンド カシューナッツ	875	14.2	32.9	3.0	はし スプーン
給食回数 16回							平均栄養量	856	15.5	27.5	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 以下	



今月の献立より



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	465	151	4.0	352	0.80	0.70	47	6.9
基準値	450	120	4.5	300	0.60	0.60	35	7.0

6日 (木) 子どもの日の行事食です。

かしわ餅で子どもの日を祝いましょう。

12日 (水) グリーンピースご飯は生のグリーンピースを茹でてご飯に混ぜます。

この季節ならではの旬の味を楽しみましょう。

19日 (水) ポトフは今が旬のアスパラガスや春キャベツがたっぷりです。

※13日、14日は市内大会のため給食はありません。

