



令和3年 6月 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
日	曜		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					
1	火	とりそばろ丼 牛乳 野菜のごまドレッシング和え 味噌汁 冷奴	鶏肉 大豆 卵 豆腐	牛乳 わかめ	小松菜	しょうが グリーンピース 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	863	17.0	27.6	4.0	スプーン はし
2	水	アーモンドトースト 牛乳 スープパゲティ トマトのさわやかサラダ	鶏肉 ベーコン あさり	牛乳	にんにくパセリ トマト	にんにく たまねぎ キャベツ セロリー きゅうり レモン	パン 砂糖 スパゲッティ	マーガリン アーモンド 油 オリーブ油	888	13.6	38.9	3.4	フォーク はし
3	木	ご飯 牛乳 豚肉とごぼうのつくね 辛子和え 味噌汁 カレーじゃこ	豚肉 大豆 卵 油揚げ	牛乳 わかめ いわし	にんにく 小松菜	ごぼう たまねぎ ねぎ しょうが キャベツ 大根 えのきたけ	米 片栗粉 パン粉 砂糖 じゃが芋		834	17.3	23.7	3.6	はし
4	金	ご飯 牛乳 鱈の南蛮づけ 切干大根のおかかあえ めった汁 河内晩柑	あじ かつおぶし 豚肉	牛乳	にんにく 小松菜	ねぎ 切干大根 大根 白菜 えのきたけ 河内晩柑	米 片栗粉 小麦粉 砂糖 こんにやく さつま芋	油 ごま油	791	16.4	22.4	3.3	はし
7	月	きんぴら丼 牛乳 味噌ワタンスープ ナムル リンゴ	豚肉	牛乳	にんにく ピーマン ほうれんそう	ごぼう にんにく しょうが もやし ねぎ 白菜 キャベツ リンゴ	米 こんにやく 砂糖 ワタンの 皮	油 とうがらし ごま油 ごま ラー油	826	14.5	23.8	3.2	スプーン はし
8	火	ご飯 牛乳 鯖のごま味噌焼き 大根の梅肉サラダ 鶏雑炊汁	さば 鶏肉 おから	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	にんにく 小松菜	大根 えのきたけ きゅうり 梅干 しょうが ごぼう しめじ ねぎ	米 砂糖 片栗粉	ごま油	860	15.6	32.0	3.2	はし
9	水	きなこ揚げパン 牛乳 ポークビーンズ じゃこ入りサラダ アーモンド	きなこ 豚肉 大豆 ベーコン	牛乳 スキムミルク ちりめんじゃこ	にんにく トマト	マッシュルーム セロリー たまねぎ キャベツ きゅうり	パン 砂糖 じゃが芋	油 ごま ごま油 アーモンド	860	16.4	36.2	3.5	スプーン はし
10	木	ご飯 牛乳 回鍋肉 中華スープ 海草サラダ 甘夏	豚肉 生揚げ えび ハム 豆腐 まぐろ	牛乳 わかめ	ピーマン にんにく	しょうが にんにく キャベツ ねぎ 白菜 しいたけ たけのこ きゅうり 夏みかん	米 片栗粉 砂糖	油 ごま油 ごま	799	17.2	29.5	2.9	スプーン はし
11	金	ねぎ塩豚丼 牛乳 キムチ 千切り野菜のすまし汁 ぶどうゼリー	豚肉 油揚げ	牛乳	にんにく 小松菜	ねぎ 白菜 にんにく レモン 大根 きゅうり	米 片栗粉 じゃが芋 ゼリー	油 ごま油	815	16.8	22.5	3.6	スプーン はし
14	月	ご飯 牛乳 鯖の味噌マヨネーズ焼き 笹かま入りごまあえ 野田っこ和風スープカレー オレンジ	さわら かまぼこ 豚肉 鶏肉 卵 うずら卵	牛乳	にんにく ピーマン ほうれんそう	たまねぎ もやし ねぎ しょうが 大根 しめじ 白菜 オレンジ	米 片栗粉 里芋	マヨネーズ ごま ごま油	851	16.5	31.8	3.8	スプーン はし
16	水	ご飯 牛乳 豆腐ハンバーグ アーモンド和え 千切り野菜のスープ ヨーグルト	豚肉 卵 豆腐 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	にんにく 小松菜	たまねぎ キャベツ セロリー	米 パン粉 砂糖	アーモンド 油	790	14.7	23.7	2.7	はし
17	木	黒糖パン 牛乳 ほうれんそうとおからのキッシュ フレンチサラダ 実だくさんスープ	ハム おから 豆腐 卵 豚肉 ベーコン	牛乳 粉チーズ スキムミルク チーズ	ほうれんそう にんにく パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン セロリー	パン 砂糖 じゃが芋	バター クリーム 油	820	16.4	37.6	4.5	スプーン はし
18	金	発芽玄米ご飯 牛乳 麻婆なす 大根のナムル 小松菜入り卵スープ 枝豆	豚肉 大豆 生揚げ 竹輪 卵	牛乳	にんにく 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 大根 きゅうり コーン ねぎ 枝豆	米 発芽玄米 砂糖 片栗粉	油 ごま油 ラー油 ごま	817	14.7	27.9	4.0	スプーン はし
21	月	ご飯 牛乳 いわしの蒲焼 おかか和え 生揚げの味噌汁 冷凍みかん	いわし かつおぶし 生揚げ	牛乳	にんにく 小松菜	キャベツ もやし しめじ たまねぎ みかん	米 片栗粉 砂糖	油	816	16.9	25.8	2.8	はし
22	火	ビビンバ 牛乳 チンゲン菜のスープ あじさいゼリー	豚肉 卵 ベーコン	牛乳	ほうれんそう にんにく チンゲンサイ	しょうが にんにく もやし たまねぎ キャベツ ぶどう	米 砂糖 じゃが芋 ゼリー	油 ごま ごま油	848	15.5	30.8	3.4	スプーン はし
23	水	北中パン(シュガー) 牛乳 メキシカンソーススパゲッティ コールスローサラダ チーズ	豚肉 レンズ豆	牛乳 粉チーズ チーズ	にんにく	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり コーン えのきたけ	パン 砂糖 スパゲッティ	バター 油	799	16.3	30.0	4.1	フォーク はし
24	木	わかめごはん 牛乳 白身魚の甘酢あんかけ ごまマヨネーズ和え きのこけんちん 甘夏	たら ハム 豆腐	わかめ ちりめんじゃこ 牛乳	にんにく ピーマン ほうれんそう 小松菜	たまねぎ えのきたけ キャベツ ごぼう しいたけ なめこ ねぎ 夏みかん	米 片栗粉 小麦粉 砂糖 こんにやく 里芋	油 ごま マヨネーズ	820	17.8	24.8	5.2	はし
25	金	五目うま煮丼 牛乳 南蛮漬け 中華スープ グレープフルーツ	豚肉 うずら卵 いか えび あさり 豆腐 なると	牛乳 わかめ	にんにく 小松菜	にんにく しょうが たまねぎ きくらげ たけのこ 白菜 きゅうり 大根 もやし ねぎ グレープフルーツ	米 片栗粉 砂糖	油 ごま油 ラー油 ごま	827	17.0	23.3	3.8	スプーン はし
28	月	夏野菜カレー 牛乳 コンニャクサラダ オレンジ	豚肉 大豆 うずら卵	スキムミルク 牛乳 わかめ	にんにく 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 きゅうり えのきたけ コーン オレンジ	米 小麦粉 砂糖 こんにやく	油 バター クリーム ごま油	871	11.9	27.2	2.6	スプーン はし
29	火	ご飯 牛乳 豆腐ナゲット 桜えびとキャベツのあえもの のっぺい汁 ふりかけ ひとくちゼリー	豆腐 えび たら 鶏肉 卵	牛乳 ひじき えび	にんにく ほうれんそう 小松菜	たまねぎ 枝豆 キャベツ ごぼう 大根 しいたけ ねぎ	米 片栗粉 こんにやく 里芋 ゼリー	油 ごま油	806	16.7	23.7	2.9	はし
30	水	ご飯 牛乳 鶏肉とじゃが芋の照りあえ もやしとらのナムル レタスのスープ キウイフルーツ	鶏肉 大豆 豚肉 かまぼこ	牛乳	にんにく さやいんげん にら パセリ	たまねぎ もやし しょうが レタス セロリー キウイ	米 片栗粉 じゃが芋 砂糖	油 ごま ごま油	834	15.2	23.1	2.7	はし
給食回数 21 回								平均栄養量	830	15.9	27.9	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	13~ 20%	20~ 30%	2.5 以下	

今月の献立より 🌧️🌧️🌧️🌧️🌧️
 トマトやピーマン、ナス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。
 18日(金)野田の味覚を味わう日です。
 野田産のなすや枝豆、発芽玄米を使います。

6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	427	138	4.3	294	0.83	0.70	44	6.2
基準値	450	120	4.5	300	0.60	0.60	35	7.0