



令和3年 9月 学校給食予定献立表



野田市立北部中学校

※今後、野田市の対応に変更がある場合は、この限りではございません。

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 (Kcal)	蛋白質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群					
16	木	麻婆丼 牛乳 五目ナムル こがしねぎのスープ いもけんぴパリッシュ	豚肉 大豆 豆腐 卵	牛乳 かえりにぼし	にんじん ほうれんそう 大根葉	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ たけのこ やし しいたけ きくらげ えのきたけ グリーンピース	米 砂糖 片栗粉	油 ごま油 ごま ラー油	874	16.6	26.8	3.5	はし スプーン
17	金	ミニチキンカツカレー 牛乳 コールスローサラダ フルーツカクテル	豚肉 鶏肉 卵	牛乳	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ えのきたけ もも パイン みかん コーン	米 大麦 じゃが芋 小麦粉 パン粉 砂糖 ゼリー	油	927	12.7	21.7	2.7	はし スプーン
21	火	お弁当 											
22	水	ツナそぼろ丼 牛乳 野菜ののり酢あえ 生揚げの味噌汁 りんご	まぐろ 卵 生揚げ	牛乳 のり わかめ	小松菜 にんじん 大根葉	しょうが たまねぎ 白菜 りんご	米 砂糖	油	840	16.2	29.7	3.4	はし スプーン
24	金	ご飯 牛乳 さばの西京焼き 磯香和え めった汁 マスカットゼリー	さば 味噌 豚肉	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう	キャベツ 大根 白菜 ねぎ えのきたけ	米 砂糖 こんにやく さつま芋 ゼリー	油	882	14.0	28.4	3.1	はし 紙スプーン
27	月	ご飯 牛乳 竹輪のマヨネーズ焼き ごま和え 豚汁 かみかみふりかけ	竹輪 豚肉 豆腐	牛乳 スキムミルク 粉チーズ ちりめんじゃこ 塩昆布	パセリ ほうれんそう にんじん 大根葉	キャベツ ごぼう 大根 ねぎ	米 砂糖 こんにやく じゃが芋	油 ごま マヨネーズ クリーム	876	16.2	27.5	4.5	はし
28	火	ツナトマトスパゲティ 牛乳 オレンジ蒸しパン イタリアンサラダ アーモンドカル	ハム まぐろ あさり 大豆 卵	牛乳 粉チーズ スキムミルク チーズいわし	にんじん ピーマン トマト	にんにく しめじ コーン たまねぎ オレンジ キャベツ きゅうり	スパゲティ 小麦粉 砂糖	油 ごま オリーブ油 バター アーモンド カシューナッツ	837	15.7	31.6	3.1	はし フォーク
29	水	ナッツ&カレー粉ライス 牛乳 えびホワイトソース まめまめサラダ グレープフルーツゼリー	鶏肉 大豆 えび	牛乳 スキムミルク	にんじん パセリ	しめじ たまねぎ キャベツ 枝豆 グレープフルーツ 夏みかん	米 砂糖 小麦粉	油 ごま油 ごま バター アーモンド クリーム	896	14.5	27.5	2.0	はし スプーン
30	木	鯛茶漬け 牛乳 ひじきの炒り煮 胡瓜の即席漬 抹茶ミルクプリン	たい 油揚げ なると	牛乳 昆布 ひじき スキムミルク	大根葉 にんじん	えのきたけ しめじ ねぎ しいたけ きゅうり	米 発芽玄米 砂糖 麩 片栗粉 甘納豆	油 ごま クリーム	889	17.2	29.1	2.9	はし スプーン
給食回数 11回							平均栄養量	876	15.4	28.6	3.3		
※ 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		

9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	459	144	5.1	302	0.78	0.69	39	6.6
基準値	450	120	4.5	300	0.60	0.60	35	7.0



安全に給食が食べられるよう、引き続き感染症予防を意識し、「手洗い」、「換気」、「ソーシャルディスタンス」を守って食事を楽しみましょう。

また、まだまだ暑い日が続きます。しっかり食べて元気に活動しましょう。

