

令和4年 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 (Kcal)	蛋白質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)					
				1群	2群	3群	4群	5群	6群									
1	火	火	ご飯 牛乳 鯖のゴマ味噌焼き 切干大根入りお浸し 田舎汁 ぼんかん	さわら 豆腐 豚肉 油揚げ かつおぶし	牛乳	小松菜 にんじん ほうれんそう	切干大根 しいたけ 白菜 えのきたけ ねぎ ぼんかん	米 砂糖 こんにやく じゃが芋	油 ごま	828	18.6	24.7	2.8	はし				
2	水	水	カレー粉ライス 牛乳 ドライカレー グリーンサラダ ★フルーツポンチ	豚肉 鶏肉 大豆	牛乳 スキムミルク 粉チーズ	にんじん ピーマン ブロッコリー	にんにくたまねぎ レーズン きゅうり コーン みかん バナナ バイン もも	米 砂糖	油	851	13.0	24.6	1.9	はし スプーン				
3	木	木	手巻寿司(胡瓜・ツナ・納豆) 牛乳 じゃがいもの金平煮 七福神鍋 シュガービーンズ	納豆 まぐろ 豚肉 豆腐 鶏肉 卵 煎り大豆	牛乳 のり	にんじん いんげん 小松菜	きゅうり ごぼう ねぎ しいたけ 白菜 きくらげ 枝豆 しょうが	米 砂糖 こんにやく じゃが芋 片栗粉 春雨 砂糖	油 ごま マヨネーズ とうがらし	906	16.7	27.9	2.7	はし				
4	金	金	★きなこ揚げパン 牛乳 キャベツとアーモンドのサラダ ハンガリーシチュー パナナ	きなこ レンズ豆 豚肉 鶏肉 はな豆	牛乳 粉チーズ	にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ ねぎ しょうが 白菜 パナナ	パン 砂糖 大麦 片栗粉 パン粉	油 アーモンド バター	873	14.3	33.2	3.3	はし スプーン				
7	月	月	★わかめごはん 牛乳 干草焼き 野菜のり酢あえ 生揚げの味噌汁 ヨーグルト	鶏肉 卵 かつおぶし 生揚げ	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ のり ヨーグルト	にんじん ピーマン 小松菜	たまねぎ 白菜 しいたけ しめじ えのきたけ 切干大根	米 砂糖	油 ごま	814	18.0	24.7	4.4	はし				
8	火	火	発芽玄米ご飯 牛乳 ジャアチャンドウフ 彩春雨サラダ 中華スープ スイートスプリング	生揚げ 豚肉 豆腐 なた	牛乳 わかめ	にんじん いら チンゲンサイ 小松菜	しょうが にんにく しいたけ キャベツ ねぎ きゅうり もやし みかん	米 発芽玄米 砂糖 片栗粉 春雨	油 ごま ごま油 カシューナッツ	853	13.9	26.8	3.7	はし スプーン				
9	水	水	テーブルロール 牛乳 ラザーニア コンニャクサラダ 白菜とベーコンのスープ	豚肉 ベーコン	牛乳 スキムミルク チーズ わかめ	トマト パセリ にんじん	たまねぎ きゅうり コーン えのきたけ 白菜 セロリー	パン マカロニ 小麦粉 こんにやく	油 ごま油 バター クリーム	887	14.8	40.0	4.9	はし スプーン				
10	木	木	ご飯 牛乳 魚のみぞれかけ じゃこピーサラダ 利休汁 りんご	ほっけ 卵 油揚げ	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん ブロッコリー	大根 きゅうり キャベツ コーン ごぼう しいたけ ねぎ りんご	米 小麦粉 パン粉 砂糖	油 ごま ピーナッツ	874	15.7	23.9	3.1	はし				
14	月	月	メキシカンソーススパゲティー 牛乳 コールスローサラダ チョコがけツイスト	豚肉 レンズ豆	牛乳 粉チーズ	にんじん	にんにく キャベツ きゅうり コーン たまねぎ えのきたけ	スパゲッティ 砂糖 パン カバーチョコレート	油 バター	879	14.1	28.8	3.6	はし フォーク				
15	火	火	ご飯 牛乳 レバーのカシューナッツからめ 桜えびとキャベツのあえもの ワカメの味噌汁 ★きなこのブラマンジェ	豚レバー 油揚げ 豆腐 きなこ ゼラチン	牛乳 えび わかめ	ほうれんそう かぶ	しょうが にんにく キャベツ ねぎ えのきたけ たまねぎ かぶ	米 じゃが芋 片栗粉 砂糖	油 ごま油 カシューナッツ クリーム	898	16.4	24.9	3.7	はし				
16	水	水	チキンドリア 牛乳 ひじきのマリネ 実だくさんスープ ひとくちゼリー	鶏肉 ベーコン レンズ豆	牛乳 スキムミルク チーズ ひじき	にんじん パセリ	しめじ たまねぎ きゅうり コーン キャベツ セロリー	米 小麦粉 砂糖 じゃが芋 ゼリー	油 バター	883	13.6	31.5	3.7	はし スプーン				
17	木	木	ご飯 牛乳 鯖のカレー焼 ごま和え かぶの味噌汁 りんご	さば 油揚げ	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん かぶ	たまねぎ キャベツ かぶ りんご	米 砂糖	ごま	859	15.5	33.0	3.3	はし				
18	金	金	五目うま煮丼 牛乳 ねぎたれのナムル 卵スープ 不知火(しらぬい)	豚肉 うずら卵 いか えび あさり ハム 卵	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜 ほうれんそう	にんにくしょうが たまねぎ きくらげ えのきたけ しいたけ もやし ねぎ 白菜 たけのこ チコボン	米 片栗粉 砂糖	油 ごま ごま油	840	18.0	23.6	3.8	はし スプーン				
21	月	月	ご飯 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 切干大根の味噌汁 マスカットゼリー	鶏肉 豆腐 卵	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん 大根葉	れんこん キャベツ 切干大根 ねぎ	米 パン粉 砂糖 さつま芋 ゼリー	ごま油	846	14.6	20.9	3.1	はし				
22	火	火	鶏めし 牛乳 きびなごサクサクフライ ブロッコリーとたまごのサラダ 豆乳仕立ての野菜汁	鶏肉 卵 まぐろ 豚肉 油揚げ 豆乳 かつおぶし	牛乳 きびなご	にんじん ブロッコリー	ごぼう しいたけ きゅうり 白菜 大根 ねぎ	米 さつま芋 こんにやく 砂糖	油 ごま マヨネーズ	884	15.2	31.0	3.0	はし				
24	木	木	長崎ちゃんぽん 牛乳 米粉のカステラ まめまめサラダ アーモンドカル	豚肉 かまぼこ いか えび 卵 大豆	牛乳 いわし	にんじん 小松菜	キャベツ たまねぎ きくらげ コーン しょうが にんにく 枝豆	ちゃんぽん麺 ごめこ 砂糖 はちみつ	油 ごま ごま油 アーモンド カシューナッツ	836	18.6	36.0	2.7	はし				
25	金	金	ご飯 牛乳 魚のレモン風味 しらす和え 豚肉と生揚げの味噌煮 はるか	しらす 生揚げ	牛乳 わかめ しらす干し	ほうれんそう にんじん 小松菜	しょうが レモン 白菜 にんにく しいたけ たけのこ ねぎ はるか	米 片栗粉 じゃが芋 砂糖 こんにやく	油 ごま	889	17.5	25.2	4.4	はし				
28	月	月	旅する昼ご飯【ブラジル】 チーズパン 牛乳 フランゴ・パッサリーニョ(鶏肉の唐揚げ) キャベツサラダ ムケッカ・バイアーナ コーヒーゼリー	鶏肉 えび	牛乳 ねぎ	パセリ にんじん 赤パプリカ 黄パプリカ トマト	レモン にんにく たまねぎ きゅうり キャベツ コーン	パン 片栗粉 砂糖	油 オリーブ油	823	17.2	32.2	3.4	はし スプーン				
給食回数 18 回										平均栄養量				862	15.9	28.5	3.4	
※ 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 未満	

2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	454	144	4.9	613	0.72	0.78	46	7.0
基準値	450	120	4.5	300	0.60	0.60	35	7.0

【今月の献立より】

- ★印は3年生のリクエストメニューです。卒業までにもう一度食べたいメニューを聞きました。
 今月は2位～5位を提供します。1位は3月に提供予定です。お楽しみに！
- 2日★ (水) リクエスト第3位の「フルーツポンチ」を提供します。フルーツがたっぷり入った人気のメニューです。
 - 3日 (木) 節分の行事食で、手巻寿司をいただきます。今年の恵方は北北西です。
 - 4日★ (金) 第2位は「揚げパン」でした。パンをサッと揚げて、甘いきなこをつける定番の人気メニューです。
 - 7日★ (月) 第5位は「わかめごはん」でした。磯の香と塩味がご飯と合う、人気の混ぜごはんです。
 - 15日★ (火) 第4位は「きなこのブラマンジェ」でした。フランスのデザートですが、和の食材のきな粉がよく合います。
 - 28日 (月) 旅する昼ご飯で「ブラジル」に旅をします。ムケッカ・バイアーナはエビがたっぷり入った海鮮シチューです。