



# 令和4年 4月 学校給食予定献立表

野田市立北部中学校

日	曜	献立名	主な材料とその働き						エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	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			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
7	木	ツナそぼろ丼	まぐろ 卵 大豆		いんげん	しょうが たまねぎ	米 砂糖	油	874kcal 18.5% 31.2% 3.4g	はし スプーン
		牛乳		牛乳						
		ささかま入りごま和え	かまぼこ		ほうれんそう	もやし えのきたけ	砂糖	ごま		
		生揚げの味噌汁	生揚げ かつおぶし	わかめ	小松菜	えのきたけ しめじ 切干大根				
		りんご			りんご					
8	金	北中カレー	鶏肉 うずら卵	牛乳 スキムミルク	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	米 発芽玄米 じゃが芋 小麦粉 砂糖	油 バター クリーム	878kcal 12.1% 26.3% 3.5g	はし スプーン
		牛乳		牛乳						
		コンニャク海草サラダ		わかめ		きゅうり コーン えのきたけ	こんにやく 砂糖	ごま油		
		パインのヨーグルトあえ		ヨーグルト		パイン	砂糖			
11	月	発芽玄米ご飯					米 発芽玄米		808kcal 15.6% 27.1% 2.2g	はし スプーン
		牛乳		牛乳						
		四川豆腐	豚肉 大豆 生揚げ		にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ しいたけ ねぎ	砂糖 片栗粉	油 ごま油		
		ねぎたれのナムル	ハム		ほうれんそう にんじん	もやし にんにく しょうが ねぎ	砂糖	ごま油 ごま		
		グレープフルーツゼリー			グレープフルーツ 夏みかん	砂糖				
12	火	ご飯					米		823kcal 15.7% 30% 3.1g	はし
		牛乳		牛乳						
		鯖のごま味噌焼き	さば				砂糖	ごま		
		おかか和え	かつおぶし		にんじん	キャベツ もやし				
		のっぺい汁	鶏肉		にんじん 小松菜	ごぼう 大根 しいたけ ねぎ	こんにやく 里芋 片栗粉	油		
		オレンジ			ネーブルオレンジ					
13	水	ガーリックフランス			パセリ	にんにく	パン	オリーブ油	849kcal 16.5% 31.4% 4.4g	はし フォーク
		牛乳		牛乳						
		スパゲッティペスカトーレ	ベーコン いか えび	粉チーズ	にんじん トマト ピーマン	にんにく たまねぎ マッシュルーム	スパゲッティ 砂糖	油		
		キャベツとカシューナッツのサラダ			にんじん	キャベツ	砂糖	油 カシューナッツ		
		バナナ			バナナ					
14	木	ご飯					米		818kcal 17.9% 26.3% 3.3g	はし
		牛乳		牛乳						
		ししゃもの磯辺揚げ	卵	ししゃも あおのり			小麦粉	ごま油		
		ごま和え			ほうれんそう にんじん	キャベツ	砂糖	ごま		
		豚汁	豚肉 豆腐		にんじん 大根葉	ごぼう 大根 ねぎ	こんにやく じゃが芋	油		
		手作りじゃこふりかけ	かつおぶし	ちりめんじゃこ 塩昆布		砂糖	ごま			
15	金	チャーハン	焼豚 なたと 卵		ピーマン	ねぎ	米	油	785kcal 16.2% 27.9% 4.4g	はし スプーン
		牛乳		牛乳						
		じゃこ入りサラダ		ちりめんじゃこ	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ	砂糖	ごま油 ごま		
		ワンタンスープ	豚肉 うずら卵		にんじん ほうれんそう	しょうが 白菜 もやし ねぎ	ワンタンの皮 片栗粉	油 ごま油		
		黒糖ビーンズ	煎り大豆			黒砂糖				
19	火	テーブルロール					パン		775kcal 14.6% 28.7% 3.3g	はし スプーン
		牛乳		牛乳						
		ハンガリーシチュー	レンズ豆 豚肉 鶏肉 はな豆	粉チーズ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ねぎ しょうが 白菜	大麦 片栗粉 パン粉 砂糖	油 バター		
		まめまめサラダ	大豆		にんじん	キャベツ 枝豆	砂糖	ごま油 ごま		
		フルーツカクテル			みかん パイン もも キウイ	砂糖 ゼリー				
20	水	ご飯					米		848kcal 17.6% 27.1% 3g	はし
		牛乳		牛乳						
		鯖のごま竜田揚げ	さわら			しょうが	片栗粉	油 ごま		
		辛子和え			小松菜 にんじん	キャベツ				
		味噌汁	油揚げ 豆腐	わかめ		大根 えのきたけ ねぎ	じゃが芋			
		ミルクゼリー(ブルーベリーソース)	ゼラチン	寒天 牛乳 スキムミルク	ブルーベリーソース	砂糖				
21	木	パエリア	いか えび 鶏肉		にんじん 赤・黄ピーマン	たまねぎ	米	油	823kcal 16.1% 26.2% 3.3g	はし スプーン
		牛乳		牛乳						
		スパニッシュオムレツ	卵	チーズ 牛乳 スキムミルク	ほうれんそう	たまねぎ	じゃが芋 砂糖			
		千切り野菜のスープ	ベーコン		にんじん 小松菜	キャベツ たまねぎ セロリー		油		
		ヨーグルト		ヨーグルト						



# 令和4年 4月 学校給食予定献立表

野田市立北部中学校

日 曜	献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き						エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	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				
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
22	金	ご飯				米		826kcal 15.6% 28.7% 3.2g	はし	
		牛乳		牛乳						
		レバーのごまみそがらめ	豚レバー 鶏肉 大豆			しょうが ごぼう	片栗粉 砂糖 油 ごま			
		ほうれんそうのナムル		のり	ほうれんそう	白菜	砂糖 ごま油 ごま			
		五目スープ	鶏肉 うずら卵		にんじん テンゲンサイ	きくらげ たまねぎ たけのこ しめじ	油			
		河内晩柑			河内晩柑					
25	月	フィッシュバーガー	ほっけ	チーズ			パン 小麦粉 片栗粉	油 ごま アーモンド	888kcal 18.9% 35.7% 4.7g	はし スプーン
		牛乳		牛乳						
		かにかま入りワカメのサラダ	かまぼこ	わかめ		キャベツ きゅうり	油 ごま			
		ミネストローネスープ	ベーコン 大豆		にんじん トマト パセリ	たまねぎ セロリー	じゃが芋 砂糖 マカロニ 油			
26	火	ご飯				米		870kcal 16.3% 32.5% 2.8g	はし	
		牛乳		牛乳						
		豚肉とごぼうのつくね	豚肉 大豆 卵	牛乳	にんじん	ごぼう たまねぎ ねぎ しょうが	片栗粉 小麦粉 砂糖			
		桜えびとキャベツのあえもの		えび	ほうれんそう	キャベツ	ごま油			
		利休汁	油揚げ		にんじん	ごぼう 大根 しいたけ ねぎ	ごま			
		ミックスナッツ				カシューナッツ アーモンド				
27	水	ご飯				米		884kcal 14.5% 29.5% 3.7g	はし	
		牛乳		牛乳						
		ヤンニョムチキン	鶏肉			にんにく レモン	片栗粉 小麦粉 砂糖 油 ごま			
		チャプチェ	豚肉		にんじん いら	たまねぎ しいたけ	じゃが芋 春雨 砂糖			
		ほうれん草と豆腐のスープ	豆腐 卵		にんじん ほうれんそう	たまねぎ ねぎ				
		りんご			りんご					
28	木	たけのこごはん	鶏肉 油揚げ		にんじん	たけのこ	米 砂糖	油	796kcal 17.8% 33.4% 2.5g	はし
		牛乳		牛乳						
		さっぱりポテトサラダ	ハム		パセリ	きゅうり たまねぎ	じゃが芋 砂糖 油			
		枝豆団子汁	鶏肉 豚肉 豆腐		にんじん 小松菜	枝豆 ねぎ しょうが しいたけ きくらげ キャベツ	片栗粉			
		小魚のアーモンドがらめ		いわし		砂糖	アーモンド ごま			
給食回数		15回	※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(パン・ふりかけ・デザート等)に含まれる微量食品は、表記していない場合があります。							

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	塩分 g	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
4月平均栄養量	836	16.3	29.5	3.4	450	138	4.6	491	0.74	0.73	41	7.6
基準栄養量	830	13~20	20~30	2.5未満	450	120	4.5	300	0.60	0.60	35	7以上

## 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す。今年度もよろしく願いいたします。

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7名

### 【今月の献立より】

- 8日(金) 1年生の最初の給食です。  
香辛料を調合して作る、北中伝統のカレーを提供します。
- 28日(木) 季節の竹の子をつかった混ぜご飯です。  
匂の味をいただきます。



# はしは毎日洗ってきれいなものを持ってきましょう