



令和4年 5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
		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーとなる			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
2 月	ご飯					米		872kcal 16.8% 24% 4.1g	はし
	牛乳		牛乳						
	豆腐の真砂揚げ	豆腐 鶏肉 えび 卵	しらす干し 昆布	にんじん	たまねぎ ねぎ しょうが	片栗粉	油		
	切干大根の煮付け	さつま揚げ		にんじん 小松菜	切干大根	砂糖			
	ワカメの味噌汁	油揚げ 豆腐	わかめ		たまねぎ えのきたけ ねぎ				
	おさかなふりかけ								
かしわ餅					柏餅				
6 金	豚キムチ丼	豚肉 大豆		にら	にんにく ねぎ 白菜キムチ	米 発芽玄米 砂糖	油 ごま油 ごま	870kcal 15.4% 30.1% 3.4g	はし スプーン
	牛乳		牛乳						
	ナムル			にんじん	キャベツ もやし	砂糖	ごま油 ラー油 ごま		
	こがしねぎのスープ	豆腐 卵		にんじん 大根葉	ねぎ えのきたけ	白玉餅	油		
	キウイフルーツ				キウイ				
9 月	ご飯					米		866kcal 14.5% 28.6% 3.3g	はし
	牛乳		牛乳						
	酢豚	豚肉 生揚げ		にんじん ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ	片栗粉 砂糖	油		
	彩春雨サラダ			にんじん 小松菜	きゅうり	春雨 砂糖	ごま油 ごま カシューナッツ		
	卵スープ	卵	わかめ	にんじん 小松菜	しいたけ えのきたけ たまねぎ		ごま		
	オレンジ				ネーブルオレンジ				
10 火	北中カレー	豚肉 うずら卵		にんじん トマト バジル	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	897kcal 11.1% 23.5% 2.7g	はし スプーン
	牛乳		牛乳						
	コールスローサラダ				キャベツ きゅうり コーン えのきたけ	砂糖	油		
	フルーツポンチ				みかん パナナ バイロン もも レモン	砂糖			
11 水	菜飯			菜飯の素		米		805kcal 17.7% 30% 3.8g	はし
	牛乳		牛乳						
	千草焼き	鶏肉 卵	ひじき	にんじん	たまねぎ しいたけ	砂糖 片栗粉	油		
	和風ポテトサラダ	まぐろ 大豆		にんじん	きゅうり	じゃが芋	油		
	小松菜の味噌汁	豆腐 油揚げ		小松菜 にんじん	えのきたけ				
12 木	マヨコーンパン				コーン	パン	マヨネーズ	762kcal 16% 36.3% 5.1g	はし
	牛乳		牛乳						
	ソース焼きそば	豚肉	あおのり	にんじん	もやし キャベツ	中華麺	油		
	キャベツとアーモンドのサラダ			にんじん	キャベツ	砂糖	油 アーモンド		
	ヨーグルト		ヨーグルト						
13 金	ご飯					米		813kcal 19.6% 24.6% 3.5g	はし
	牛乳		牛乳						
	いわしのさんが焼き	いわし 豚肉 卵			ねぎ しょうが	片栗粉	ごま		
	野菜のごま和え			小松菜	キャベツ	砂糖	ごま		
	たぬき汁	さつま揚げ 油揚げ		にんじん	えのきたけ しょうが ねぎ	こんにゃく 片栗粉			
マスカットゼリー					ゼリー				
16 月	カレー粉ライス					米		843kcal 14.1% 27.9% 1.9g	はし スプーン
	牛乳		牛乳						
	えびクリームライス	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	小麦粉	油 バター クリーム		
	アーモンド和え			小松菜 にんじん	キャベツ	砂糖	アーモンド		
	すおろしりんごゼリー				りんご レモン	砂糖			
17 火	ご飯					米		831kcal 18.2% 27.4% 4.7g	はし
	牛乳		牛乳						
	ししやものパリパリ揚げ		ししやも			ぎょうざの皮	油		
	くきわかめの炒め煮	豚肉	わかめ	にんじん さやいんげん		こんにゃく 砂糖	油 ごま		
	肉団子スープ	豚肉 鶏肉		にんじん 小松菜	ねぎ しょうが しいたけ たけのこ もやし 白菜	片栗粉 春雨	ごま油		
	手作りふりかけ	ベーコン かつおぶし		大根葉			ごま		
18 水	きんぴらチーズトースト	豚肉	チーズ	にんじん	ごぼう	パン こんにゃく 砂糖	油 ごま油 ごま	856kcal 16% 33.1% 4.6g	はし スプーン
	牛乳		牛乳						
	切り干し大根のサラダ	ハム 卵		ほうれんそう	切干大根 きゅうり	砂糖	油 ごま油		
	ポトフ	豚肉 ウインナー		にんじん グリーンアスパラガス パセリ	大根 キャベツ たまねぎ セロリー	じゃが芋	油		
	バナナ				バナナ				



令和4年 5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	
		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーとなる				
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
23	月	ご飯				米		805kcal 17.6% 27.4% 2.2g	はし	
		牛乳		牛乳						
		白身魚の甘酢あんかけ	ほっけ		にんじん ピーマン	たまねぎ えのきたけ	片栗粉 小麦粉 砂糖			油
		キャベツのおかかあえ	かつおぶし		ほうれんそう	キャベツ				
		厚揚げのそぼろ煮	豚肉 生揚げ		にんじん	たまねぎ	砂糖 こんにやく じゃが芋 片栗粉			油
		オレンジ				ネーブルオレンジ				
24	火	フレンチトースト	卵	牛乳			パン 砂糖	837kcal 15% 29.5% 3.6g	はし スプーン	
		牛乳		牛乳						
		とりじゃがトマト	鶏肉		トマト にんじん 小松菜	にんにく たまねぎ	じゃが芋			オリーブ油
		イタリアンサラダ		チーズ		キャベツ きゅうり	砂糖			油
		桃のヨーグルトあえ		ヨーグルト		もも	砂糖			
25	水	ご飯				米		872kcal 15.7% 32.7% 3g	はし スプーン	
		牛乳		牛乳						
		手作り春巻	豚肉		にんじん	たけのこ ねぎ しいたけ	春雨 砂糖 片栗粉 春巻きの皮			油 ごま油
		ほうれん草のナムル		のり	ほうれんそう にんじん	白菜 もやし	砂糖			ごま油 ごま とうがらし
		クッパ	豚肉 卵		にんじん いら ほうれんそう	しょうが にんにく たけのこ ねぎ 白菜キムチ しいたけ	砂糖 片栗粉			ごま油 ごま
		アーモンドカル		いわし			砂糖			ごま アーモンド カシューナッツ
26	木	ご飯				米		875kcal 17.1% 34% 3.3g	はし	
		牛乳		牛乳						
		鯖のカレー焼	さば			たまねぎ				
		大根サラダ	まぐろ		にんじん	大根 きゅうり	砂糖			ごま ラー油
		むらくもスープ	豆腐 卵		にんじん ほうれんそう	たまねぎ きくらげ えのきたけ	片栗粉			
		黒糖ビーンズ	煎り大豆				黒砂糖			
27	金	麻婆丼	豚肉 豆腐		にんじん いら	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ しいたけ ねぎ	米 砂糖 片栗粉	油 ごま油 ラー油	828kcal 19% 27.2% 3.4g	はし スプーン
		牛乳		牛乳						
		野菜の大豆あえ	煎り大豆		小松菜 にんじん	キャベツ もやし	砂糖			
		えびいり中華スープ	えび ハム 豆腐		にんじん	白菜 しいたけ たけのこ		ごま油 ごま		
		チーズ		チーズ						
30	月	きなこトースト	きなこ				パン 砂糖 黒砂糖	マーガリン	830kcal 16% 40.9% 3.7g	はし スプーン
		牛乳		牛乳						
		ポークビーンズ	豚肉 大豆 ベーコン	スキムミルク	にんじん トマト	マッシュルーム セロリー たまねぎ	じゃが芋 砂糖	油		
		ウインナーとコーンのソテー	ウインナー		小松菜	コーン キャベツ		バター		
		ひとくちゼリー					ゼリー			
31	火	ご飯				米		789kcal 15.7% 23% 3.2g	はし	
		牛乳		牛乳						
		手作りシュウマイ	豚肉 鶏肉 大豆 卵			しょうが しいたけ ねぎ	しょうまいの皮 砂糖 片栗粉			ごま油
		春雨とワカメのサラダ		わかめ	にんじん	もやし	春雨 砂糖			ごま
		キムチ入り豚汁	豚肉 豆腐 かつおぶし		にんじん 小松菜	大根 ごぼう しいたけ ねぎ 白菜キムチ	じゃが芋			油
河内晩柑				河内晩柑						
給食回数		17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
5月平均栄養量	838	16.2	29.4	3.5	456	143	4.5	340	0.81	0.72	42	8.1
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

【今月の献立より】

- 2日(月) 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。
- 18日(水) アスパラガスや春キャベツをたっぷり使ったポトフを作ります。この季節ならではの旬の味を楽しみましょう。

※19日、20日は市内大会のため給食はありません。

学力も体力もアップ!?

朝食のすすめ

朝食を毎日食べている人は、そうでない人に比べて、体力・運動能力・学力が高いことが文部科学省の調査でわかっています。勉強も運動も頑張れるよう、毎日朝ごはんを食べてから登校しましょう。

