



令和4年 6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			
1	水	とりそばろ丼	鶏肉 大豆 卵		いんげん	しょうがたまねぎ	米 砂糖	油	876kcal 17.2% 27.2% 3.8g	はし スプーン
		牛乳		牛乳						
		コンニャクサラダ		わかめ		きゅうり えのきたけ コーン	こんにゃく	ごま油		
		味噌汁			小松菜	たまねぎしめじ	じゃが芋			
		きなこ豆	煎り大豆 きなこ				砂糖			
2	木	ハヤシライス	豚肉	スキムミルク	にんじん トマト	たまねぎしめじ グリーンピース しょうが にんにく セロリー	米 小麦粉 砂糖	油 クリーム バター	846kcal 12.6% 30.4% 2.8g	はし スプーン
		牛乳		牛乳						
		フレンチサラダ		チーズ	にんじん	キャベツ きゅうり コーン	砂糖	油		
		カフェオレゼリー	ゼラチン	牛乳 寒天			砂糖	クリーム		
3	金	ご飯				米		805kcal 17.6% 31.5% 3.2g	はし	
		牛乳		牛乳						
		鱈のマヨコーン焼き	たら		パセリ	コーン				マヨネーズ
		大根とツナのドレッシング和え	まぐろ			大根 きゅうり				油
		実だくさんスープ	豚肉 ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ セロリー コーン キャベツ	じゃが芋			油
カレーじゃこ		いわし				砂糖				
6	月	かき揚げ丼	いか えび 大豆 卵 かつおぶし		にんじん みつぼ	たまねぎ ねぎ ごぼう	米 さつま芋 小麦粉 砂糖	油	855kcal 14.6% 20.2% 3.7g	はし
		牛乳		牛乳						
		ごま和え			ほうれんそう にんじん	キャベツ	砂糖	ごま		
		大根の味噌汁	油揚げ	わかめ	にんじん	大根 ねぎ				
		マスカットゼリー					ゼリー			
7	火	ご飯				米		860kcal 14.9% 33% 3.2g	はし	
		牛乳		牛乳						
		さばのくろみみそ焼き	さば			しょうが	砂糖			ごま くるみ
		野菜ののり酢あえ		のり	小松菜 にんじん	白菜				
		けんちん汁	鶏肉 豆腐 竹輪		にんじん	大根 ねぎ ごぼう	こんにゃく じゃが芋			油 ごま油
ひとくちみかんゼリー					ゼリー					
8	水	五目うま煮丼	豚肉 うずら卵 いか えび		にんじん 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	米 片栗粉	油 ごま油	850kcal 17.9% 27.3% 4.1g	はし スプーン
		牛乳		牛乳						
		キムチ				大根 きゅうり				
		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				
		黒ゴマプリン		牛乳			プリンの素	ごま クリーム		
9	木	ご飯				米		797kcal 18.1% 24.5% 3.6g	はし	
		牛乳		牛乳						
		ししゃもの南蛮漬け		ししゃも	にんじん ピーマン	たまねぎ	片栗粉 小麦粉 砂糖			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
		つくねそうめん汁	鶏肉 豚肉 卵 豆腐		にんじん 小松菜	ねぎ しょうが しいたけ	片栗粉 そうめん			
おさかなふりかけ										
10	金	アーモンドトースト					パン 砂糖	バター アーモンド	838kcal 16% 35.1% 3.8g	はし フォーク
		牛乳		牛乳						
		ツナとトマトのペンネ	まぐろ	粉チーズ	にんじん パセリ トマト	にんにく マッシュルーム たまねぎ	マカロニ 砂糖	オリーブ油		
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				
13	月	テーブルロール					パン		858kcal 16.4% 38.8% 4.4g	はし スプーン
		牛乳		牛乳						
		ほうれん草とおからのキッシュ	ハム おから 豆腐 卵	粉チーズ スキムミルク 牛乳 チーズ	ほうれんそう	たまねぎ	砂糖	バター クリーム		
		イタリアンサラダ		チーズ		キャベツ きゅうり	砂糖	油		
米粉シチュー	鶏肉 はな豆	牛乳 スキムミルク	にんじん ほうれんそう かぼちゃ	セロリー たまねぎ	じゃが芋 米粉	油 クリーム バター				
14	火	ご飯				米		836kcal 17.1% 20.6% 3.1g	はし	
		牛乳		牛乳						
		魚のみぞれかけ	ほっけ 卵			大根	小麦粉 パン粉 砂糖			油
		磯香和え		のり	にんじん	もやし キャベツ	砂糖			
		生揚げの味噌汁	生揚げ		小松菜	しめじ たまねぎ				
あじさいゼリー				ぶどう	砂糖 ゼリー					
16	木	きんぴら丼	豚肉		にんじん ピーマン	ごぼう	米 こんにゃく 砂糖 片栗粉	油 ごま油 ごま とうがらし	792kcal 15.5% 23.2% 3.6g	はし スプーン
		牛乳		牛乳						
		こまつなとじゃこの煮びたし	油揚げ	ちりめんじゃこ	小松菜	キャベツ		油		
		味噌ワタンスープ	豚肉		にんじん ほうれんそう	にんにくしょうが もやし ねぎ 白菜	ワタンの皮	油 ごま		
		甘夏				夏みかん				



令和4年 6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			
17	金	カレー粉ライス					米	895kcal 15.2% 25.8% 3.1g	はし スプーン	
		牛乳		牛乳						
		ドライカレー	豚肉 鶏肉 大豆	スキムミルク 粉チーズ	にんじん ピーマン	にんにくたまねぎ				油
		洋風かき玉スープ	鶏肉 卵		にんじん 小松菜	たまねぎコーン	片栗粉			油
		にゅうない豆腐		寒天 スキムミルク 牛乳		キウイ バイン レモン	砂糖			
20	月	なす入り肉味噌丼	豚肉 大豆		にんじん ピーマン	なすしょうが	米 発芽玄米 砂糖	811kcal 17.8% 31.4% 4g	はし スプーン	
		牛乳		牛乳						
		野菜のごまドレッシング和え				キャベツ きゅうり もやしコーン	砂糖			油 ごま
		小松菜の味噌汁	豆腐 油揚げ		小松菜 にんじん	えのきたけ				
		枝豆				枝豆				
21	火	ご飯					米	814kcal 15.9% 30.7% 2.6g	はし スプーン	
		牛乳		牛乳						
		豆腐ハンバーグ	豚肉 卵 豆腐	牛乳	にんじん	たまねぎ	パン粉			
		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
		レタスのスープ	豚肉 かまぼこ		にんじん パセリ	たまねぎレタス セロリー				油
ミックスナッツ						カシューナッツ アーモンド				
22	水	チリサンド	豚肉 大豆		にんじん トマト	しょうが にんにく たまねぎ	パン 小麦粉 片栗粉	油	869kcal 16.5% 32% 3.8g	はし スプーン
		牛乳		牛乳						
		ポテトのチーズ焼き	ベーコン	チーズ	ほうれんそう	たまねぎ	じゃが芋	油		
		イタリアンスープ	鶏肉 卵	粉チーズ	にんじん	たまねぎ コーン	パン粉			
		ヨーグルト和え		ヨーグルト	ほうれんそう	みかん バイン もも アロエ	砂糖			
23	木	ご飯					米	829kcal 18.4% 29.4% 2.3g	はし	
		牛乳		牛乳						
		さつま揚げ	たら いわし 鶏肉 卵 豆腐	ひじき	にんじん	ねぎ しょうが ごぼう	片栗粉 パン粉			油
		きゃべつの塩昆布和え		塩昆布	にんじん	キャベツ きゅうり				ごま油
		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
小魚のアーモンドがらめ		いわし			砂糖	アーモンド ごま				
24	金	ビビンバ	豚肉 卵 大豆		ほうれんそう にんじん	しょうが にんにく もやし たまねぎ	米 小麦粉 砂糖	油 ごま ごま油	844kcal 17.9% 30.9% 3.7g	はし スプーン
		牛乳		牛乳						
		ごぼうチップス				ごぼう	片栗粉 小麦粉	油		
		もずくスープ	なると 豆腐	もずく		ねぎ		ごま		
		オレンジ				ネーブルオレンジ				
27	月	ご飯					米	857kcal 15.3% 23.8% 2.7g	はし	
		牛乳		牛乳						
		いかと厚揚げのチリソース	いか 生揚げ			ねぎ にんにく しょうが	片栗粉 小麦粉 砂糖			油 ごま油
		もやしときゅうりのナムル				切干大根 もやし きゅうり	砂糖			ごま ごま油
		韓国風雑煮	鶏肉 卵		にんじん いら	にんにく 白菜 ねぎ	白玉餅			ごま油
冷凍みかん				みかん						
28	火	北中シュガーパン					パン 砂糖	バター	771kcal 16.3% 33.9% 5.1g	はし
		牛乳		牛乳						
		塩レモン焼そば	豚肉 かまぼこ		にんじん ねぎ	もやし キャベツ レモン	中華種 砂糖	油 ごま油		
		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	カシューナッツ 油		
		ヨーグルト		ヨーグルト						
29	水	ご飯					米	761kcal 18.6% 20.6% 3.6g	はし	
		牛乳		牛乳						
		鱈の香味焼き	さわら			ねぎ しょうが	砂糖			
		おかか和え	かつおぶし		にんじん	キャベツ もやし				
		めった汁	豚肉		にんじん	大根 白菜 えのきたけ ねぎ	こんにやく さつま芋			油
手作りじゃこふりかけ	かつおぶし	かえり煮干し 塩昆布			砂糖	ごま				
30	木	味噌かつ丼	鶏肉 卵	ヨーグルト		にんにく	米 小麦粉 パン粉 片栗粉 砂糖 発芽玄米	油 ごま油	857kcal 18% 23.2% 3.5g	はし
		牛乳		牛乳						
		こまつなとチーズのわさびしょうゆ和え	かつおぶし	チーズ のり	小松菜	キャベツ	砂糖			
		千切り野菜のすまし汁	油揚げ		にんじん 小松菜	大根 白菜 ねぎ	じゃが芋			
		ひとくちぶどうゼリー					ゼリー			

給食回数 21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
6月平均栄養量	834	16.6	28.3	3.5	450	133	4.5	330	0.80	0.76	37	7.3
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】🌧️🌧️🌧️🌧️🌧️🌧️🌧️

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。

20日(月)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。

