

令和4年 7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	金	ご飯				米		818kcal 16.4% 28.2% 3.6g	はし スプーン	
		牛乳		牛乳						
		ジャアチャンドウフ	生揚げ 豚肉		にんじん いら チンゲンサイ	しょうが にんにく しいたけ キャベツ ねぎ	砂糖 片栗粉			ごま油 油
		青のりポテト		あおのり			じゃが芋			油
		ほうれん草と豆腐のスープ オレンジ	豆腐 卵		ほうれんそう	たまねぎ えのきたけ	片栗粉			
4	月	ビスキュイパン	卵			パン 砂糖 小麦粉	バター アーモンド	881kcal 13.7% 32.1% 3.8g	はし スプーン	
		牛乳		牛乳						
		ウイナーとほうれん草のソテー	ウイナー		にんじん ほうれんそう	コーン キャベツ				油
		ミネストローネスープ	鶏肉 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
		はちみつレモンゼリー				ネーブルオレンジ				
5	火	ご飯				米		894kcal 18% 27.7% 3.3g	はし	
		牛乳		牛乳						
		ししゃものカレーあげ	卵	ししゃも			小麦粉			油
		キャベツとほうれん草の磯香あえ		のり	ほうれんそう	キャベツ				
		豚肉と生揚げの味噌煮	豚肉 生揚げ		にんじん 小松菜	にんにくしいたけ たけのこ ねぎ	じゃが芋 こんにやく 砂糖			油
ヨーグルト		ヨーグルト								
6	水	ジャージャー麺	豚肉 大豆		にんじん	きゅうり もやし たまねぎ しょうが にんにく たけのこ	中華めん 砂糖 片栗粉	油 ごま油 ごま	844kcal 15.7% 35.3% 3.5g	はし
		牛乳		牛乳						
		米粉のカステラ	卵				米粉 砂糖 はちみつ	油		
		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		
		ひとくちみかんゼリー					ゼリー			
7	木	ご飯				米		897kcal 15.5% 30.6% 5.2g	はし	
		牛乳		牛乳						
		さばの西京焼き	さば 味噌				砂糖			
		くきわかめの炒め煮	豚肉	わかめ	にんじん さやいんげん		こんにやく 砂糖			油 ごま
		七タ汁	鶏肉 豆腐 なた		にんじん オクラ みつば		そうめん			
七タゼリー				ぶどう	砂糖 杏仁豆腐					
8	金	ルーローハン	豚肉 生揚げ うずら卵		チンゲンサイ	しょうが たまねぎ	米 砂糖 でんぷん	油	889kcal 14.6% 32.9% 3.3g	はし スプーン
		牛乳		牛乳						
		もやしとにらのナムル			にら にんじん	もやし しょうが	砂糖	ごま油		
		かにとどうがんのスープ	かまぼこ 卵		にんじん 大根菜	とうがん ねぎ	片栗粉			
		豆花	豆乳				砂糖 黒砂糖			
11	月	ご飯				米		872kcal 16.3% 28.3% 2.8g	はし スプーン	
		牛乳		牛乳						
		マヒマヒのフィナデニソース	しいら			たまねぎ レモン	片栗粉 砂糖			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			アーモンド 油
		白菜とベーコンのスープ	ベーコン 鶏肉		にんじん	白菜 たまねぎ				
ブルーベリーミルクゼリー	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					
12	火	プルコギ丼	豚肉 大豆		にんじん いら	にんにく たまねぎ えのきたけ しめじ	米 発芽玄米 砂糖 片栗粉	ごま油 ごま	837kcal 16.1% 26.9% 2.8g	はし スプーン
		牛乳		牛乳						
		野菜のごま和え			小松菜	キャベツ	砂糖	ごま		
		チンゲン菜のスープ	鶏肉 卵		チンゲンサイ	たまねぎ もやし キャベツ	じゃが芋 片栗粉	油		
		パインのヨーグルトあえ		ヨーグルト		パイン	砂糖			
13	水	ご飯				米		840kcal 19.8% 28.7% 2.8g	はし	
		牛乳		牛乳						
		白身魚のネギソースかけ	めばる			しょうが ねぎ	小麦粉 片栗粉 砂糖			油 ごま油
		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
		枝豆団子汁	鶏肉 豚肉 卵 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			
手作りふりかけ	ベーコン かつおぶし		大根菜			ごま				

# 令和4年 7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			
14	木	ミートソースパンネ	豚肉 大豆	粉チーズ	にんじん トマト	マッシュルーム たまねぎ	マカロニ	油	788kcal 16.8% 32.2% 3.8g	はし フォーク
		牛乳		牛乳						
		オレンジ蒸しパン	卵	スキムミルク 牛乳	にんじん	オレンジ	小麦粉 砂糖	バター		
		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		
		カリカリフィッシュ		いわし			砂糖	カシューナッツ ごま		
15	金	ご飯					米		867kcal 16.6% 29.9% 2.8g	はし
		牛乳		牛乳						
		ピーマンの肉詰め	豚肉 大豆 卵		ピーマン	たまねぎ	小麦粉 パン粉			
		ツナ入り海草サラダ	まぐろ	わかめ		キャベツ きゅうり	砂糖	ごま油 油 ごま		
		豆乳仕立ての野菜汁	豚肉 油揚げ 豆乳 かつおぶし		にんじん 大根葉	白菜 ごぼう 大根	じゃが芋 こんにゃく			
シュガービーンズ	煎り大豆				砂糖					
19	火	夏野菜カレー	鶏肉 大豆 うずら卵		にんじん かぼちゃ ピーマン トマト バジル	しょうが にんにく たまねぎ なす セロリー	米 発芽玄米 小麦粉	油 バター クリーム	888kcal 11.6% 27.6% 2.1g	はし スプーン
		牛乳		牛乳						
		トマトのさわやかサラダ			トマト パセリ	きゅうり キャベツ たまねぎ レモン	砂糖	オリーブ油		
		シュワシュワフルーツポンチ			みかん バイリン もも ナタデココ	サイダーゼリー				
給 食 回 数		12 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
7月平均栄養量	860	15.9	30.0	3.3	450	128	4.5	330	0.78	0.69	42	7.4
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】

- 6日(水) 暑い季節にピッタリの「ジャージャー麺」です。  
甘辛い肉味噌を麺にからめて食べます。
- 7日(木) 七夕献立です。七夕汁は天の川に見立ててそうめんが入っています。☑
- 8日(金) 「ルーローハン」は、豚肉を甘辛く煮込んだ台湾料理です。  
豆乳で作る台湾デザート「豆花」もお楽しみに。
- 19日(火) 夏休み前、最後の給食です。  
夏野菜を使ったカレーと、サイダー入りのフルーツポンチを作ります。

オクラやとうがんなど、今月はいろいろな夏野菜をとりいれています。しっかり食べて夏を元気に過ごしましょう。

なつやさい

トマト、ピーマン、きゅうり、ゴーヤー、とうがん、なす、えだまめ、とうもろこし、オクラ、かぼちゃ

## 給食の正しい配膳

## 食中毒予防のために！ 食事の前と後には手を洗おう

手はいろいろなものを触るので、食中毒の原因となる細菌やウイルスがつくことがあります。その手で食材や食器などに触れると、細菌やウイルスが体内に入り、食中毒を引き起こしてしまうかもしれません。

また、食べ物に含まれる糖分やたんぱく質などの栄養は、細菌が増える要因にもなります。配膳や食事、片付けなどで手に食べ物がつき、そのまま他の場所に触れることで、細菌が増殖しやすくなります。食事の前と後には、石けんを使って必ず手を洗いましょう。

