



令和5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	
		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			
7	金	ツナそぼろ丼	まぐろ 大豆 卵		いんげん	しょうが たまねぎ	米 砂糖	油	846kcal 18.8% 30.9% 3.3g	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		
		かぶの味噌汁	油揚げ 豆腐		にんじん かぶ	たまねぎ えのきたけ かぶ				
		ブラットオレンジ				オレンジ				
10	月	北中カレー	鶏肉	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	油 バター クリーム	868kcal 11.6% 29.1% 3.2g	はし スプーン
		牛乳		牛乳						
		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		
		フルーツヨーグルト		ヨーグルト		パイナップル ナタデココ	砂糖			
11	火	ご飯					米		852kcal 18.4% 24.5% 3.4g	はし
		牛乳		牛乳						
		魚のみぞれかけ	たら 卵			大根	小麦粉 パン粉 砂糖	油		
		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 ごま油		
		厚揚げの味噌汁	生揚げ		大根葉 小松菜	しめじ				
黒糖ビーンズ	煎り大豆				黒砂糖					
12	水	たけのこごはん	鶏肉 油揚げ		にんじん	たけのこ	米 砂糖	油	793kcal 17.8% 33.3% 2.3g	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				
13	木	ご飯					米		848kcal 16.5% 25.3% 3.8g	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		
		チャブチェ	豚肉		にんじん いら	たまねぎ しいたけ	じゃが芋 春雨 砂糖	ごま油		
		小松菜入り卵スープ	卵		にんじん 小松菜	たまねぎ コーン ねぎ				
オレンジ				ネーブルオレンジ						
14	金	ご飯					米		795kcal 17.4% 24% 3g	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 パン粉 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		
		めった汁	豚肉		にんじん	大根 えのきたけ 白菜 ねぎ	こんにゃく さつま芋	油		
カレーじゃこ		いわし			砂糖					
18	火	テーブルロール					パン		781kcal 13.8% 31.3% 3.5g	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	ねぎ しょうが たまねぎ 白菜	片栗粉 パン粉 大麦 砂糖	バター		
		ひじきとツナのマリネ	まぐろ	ひじき	にんじん	きゅうり	砂糖	油		
フルーツカクテル				みかん パイン もも	砂糖 ゼリー					
19	水	ご飯					米		812kcal 17.7% 27.9% 2.9g	はし スプーン
		牛乳		牛乳						
		ししゃものゴマ揚げ	卵	ししゃも			小麦粉	ごま 油		
		春雨とわかめのサラダ		わかめ	にんじん	もやし	春雨 砂糖	ごま		
八宝菜	豚肉 かまぼこ いか えび		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 きくらげ 白菜 もやし	片栗粉	油 ごま油				
20	木	メキシカンソーススパゲティー	豚肉 レンズ豆	粉チーズ	にんじん	にんにく たまねぎ	スパゲッティ	バター	811kcal 16.2% 34.6% 3.7g	はし フォーク
		牛乳		牛乳						
		はちみつレモントースト				レモン	パン はちみつ 砂糖	マーガリン		
		ミモザサラダ	ハム 卵		ほうれんそう	キャベツ		油		
ヨーグルト		ヨーグルト								
21	金	ご飯					米		846kcal 17.8% 27% 3g	はし
		牛乳		牛乳						
		鱈のごま竜田揚げ	さわら			しょうが	片栗粉	ごま 油		
		菜の花の辛子和え			小松菜 菜花	もやし	砂糖			
		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	ゼラチン	寒天 スキムミルク 牛乳		ブルーベリーソース	砂糖					



令和5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	
		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			
24	月	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 ごまごま油	821kcal 16.1% 29.2% 3.5g	はし スプーン
		牛乳		牛乳						
		おかか和え	かつおぶし		にんじん	キャベツもやし				
		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 片栗粉	油		
		キウイフルーツ			キウイ					
25	火	ご飯				米		822kcal 16.4% 27.6% 3.6g	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 しいたけ	砂糖			
		利休汁	油揚げ		にんじん 大根葉	ごぼう 大根 しいたけ ねぎ				ごま
		おさかなふりかけ								
26	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	油	812kcal 16.9% 36.5% 4g	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		
		きゃべつとウィンナーのスープ	あさり ウィンナー		にんじん	たまねぎ キャベツ セロリー		油		
		カフェオレゼリー	ゼラチン	牛乳 寒天			砂糖	クリーム		
27	木	ご飯				米		850kcal 15.7% 32.3% 3.8g	はし	
		牛乳		牛乳						
		さばのくるみみそ焼き	さば			しょうが	砂糖			ごまくるみ
		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
		ためき汁	さつま揚げ 油揚げ		にんじん 大根葉	えのきたけ しょうが ねぎ	こんにゃく 片栗粉			
河内晩柑				河内晩柑						
28	金	パエリア	いか えび 鶏肉		にんじん 赤ピーマン 黄ピーマン	たまねぎ グリーンピース	米	油	805kcal 16.4% 25.4% 3.4g	はし スプーン
		牛乳		牛乳						
		スパニッシュオムレツ	卵	チーズ スキムミルク 牛乳	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	鶏肉		にんじん 小松菜	たまねぎ キャベツ セロリー		油		
		マスカットゼリー					ゼリー			
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	824	16.5	29.3	3.4	454	140	4.4	319	0.75	0.68	39	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

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： 栄養教諭 伊藤 章子
調理員： 調理主任 井上 肇子 他 5名

【今月の献立より】

- 10日(月) 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。
- 12日(水) とれたての竹の子をつかった混ぜご飯です。
旬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