



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		
20	木	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	811kcal 16.2% 34.6% 3.7g	はし フォーク
		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		
		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		
21	金	ヨーグルト		ヨーグルト					846kcal 17.8% 27% 3g	はし
		ご飯					米			
		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