



令和5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		
1 月	ご飯					米		820kcal 16.9% 24.5% 3g	スプーン
	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 たまねぎ ねぎ	しゅうまいの皮 砂糖 片栗粉	ごま油		
	焼きビーフン	豚肉 いか		にんじん にはら	しょうが にんにく きくらげ たけのこ キャベツ	砂糖 ビーフン	油 ごま油		
	わかめスープ	なると 豆腐	わかめ	にんじん	大根 しいたけ ねぎ		ごま油 ごま		
抹茶豆	煎り大豆				砂糖				
2 火	ご飯					米		817kcal 18.2% 26.9% 2.8g	
	牛乳		牛乳						
	さわらのみそマヨネーズ焼き	さわら			たまねぎ		エッグフリーマヨネーズ		
	小松菜のごま和え			小松菜 にんじん	もやし	砂糖	ごま		
	若竹汁	鶏肉 豆腐	わかめ		たけのこ えのきたけ				
柏もち						柏餅			
8 月	きなこ揚げパン	きなこ				パン 砂糖	油	830kcal 16.9% 37.2% 3.5g	スプーン
	牛乳		牛乳						
	ポークビーンズ	豚肉 ベーコン 大豆	スキムミルク	にんじん トマト	セロリー たまねぎ マッシュルーム	じゃが芋 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		
	アーモンド						アーモンド		
9 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	発芽玄米 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	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		
	バナナ入りフルーツポンチ				みかん バナナ パイナップル もも レモン	砂糖			
10 水	ご飯					米		855kcal 15.8% 34.7% 3.3g	
	牛乳		牛乳						
	鰹フライ	かつお					油		
	小松菜のいそマヨサラダ		のり	小松菜 にんじん	もやし コーン		エッグフリーマヨネーズ		
	じゃがいもの味噌汁	豆腐	わかめ	にんじん	たまねぎ ねぎ	じゃが芋			
	抹茶ミルクゼリー	ゼラチン	寒天 牛乳 脱脂粉乳			砂糖	クリーム		
11 木	ご飯					米		887kcal 14.2% 26.1% 2.6g	スプーン
	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	カシューナッツ ごま油 ごま		
	卵スープ	卵	わかめ	にんじん 小松菜	たまねぎ しいたけ えのきたけ	片栗粉			
パインのヨーグルトがけ		ヨーグルト		パイン	砂糖				
12 金	菜飯			菜飯の素		米		804kcal 17.7% 30% 3.3g	
	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		にんじん 小松菜	えのきたけ					
15 月	ご飯					米		813kcal 19.6% 24.6% 3.5g	
	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		
	小松菜のごま和え			小松菜	キャベツ	砂糖	ごま		
	たぬき汁	さつまいも 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 火	北中パン	まぐろ	チーズ		コーン	パン	マヨネーズ	791kcal 16.9% 36.8% 5.3g	
	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 しょうが	中華種	油		
	野菜とアーモンドのサラダ			野菜 にんじん		砂糖	アーモンド 油		
ヨーグルト		ヨーグルト							
17 水	わかめごはん		わかめ			米	ごま	788kcal 21% 25.8% 4.5g	
	牛乳		牛乳						
	鶏肉のからしマヨネーズ焼き	鶏肉					エッグフリーマヨネーズ		
	野菜ののり酢和え		ちりめんじゃこ のり	小松菜 にんじん	白菜		油		
	厚揚げの味噌汁	生揚げ		小松菜 大根葉	しめじ				
ゴールドキウイフルーツ				キウイ					
18 木	ナッツ&カレー粉ライス					米	アーモンド	857kcal 13.7% 30.5% 1.9g	スプーン
	牛乳		牛乳						
	えびホワイトソース	鶏肉 大豆 えび	牛乳 スキムミルク	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ	小麦粉	油 バター クリーム		
	アスパラ入りグリーンサラダ	ベーコン		グリーンアスパラガス	キャベツ きゅうり	砂糖	油		
すりおろしりんごゼリー				りんご レモン	砂糖				



令和5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			
19	金	ご飯				米		823kcal 18.4% 26.8% 4.4g	スプーン	
		牛乳		牛乳						
		ししやものパリパリ揚げ 2個		ししやものり			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		こんにやく 砂糖 油 ごま			
		肉団子スープ	豚肉 鶏肉 卵		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			
22	月	手作り中華ちまき	豚肉 えび		にんじん	しいたけ たけのこ ねぎ	もち米 油 ごま油	797kcal 16.1% 29.1% 4.8g		
		牛乳		牛乳						
		山菜キムチうどん	鶏肉 油揚げ なた		にんじん ほうれんそう	白菜 山菜ミックス 白菜キムチ ねぎ	うどん 油			
		キャベツともやしのナムル			にんじん	キャベツもやし	砂糖 ごま油 ラー油 ごま			
		プリン					プリン			
23	火	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 こんにやく 砂糖	油 ごま油 ごま	853kcal 16% 32.7% 4.2g	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			
		春のポトフ	豚肉 ウインナー		にんじん かぶ グリーンアスパラガス パセリ	かぶ キャベツ たまねぎ セロリー	じゃが芋 油			
		バナナ				バナナ				
24	水	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 大麦 砂糖 片栗粉	油 ラー油 ごま油	879kcal 18.5% 29% 3.2g	スプーン
		牛乳		牛乳						
		野菜の大豆あえ	大豆		ほうれんそう 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		にんじん 小松菜	白菜 しいたけ	ごま油 ごま			
		アーモンドカル		いわし			砂糖 アーモンド カシューナッツ ごま			
25	木	ご飯				米		808kcal 17.5% 27.3% 1.6g		
		牛乳		牛乳						
		白身魚の甘酢あんかけ	ホキ		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	こんにやく じゃが芋 砂糖 片栗粉			油
		甘夏				甘夏				
29	月	ご飯				米		802kcal 15.5% 30.6% 3g	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			ごま油 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(韓国風スープご飯)	豚肉 卵		にんじん いら	しょうが にんにく 白菜キムチ しいたけ ねぎ	砂糖 片栗粉			ごま油 ごま
		チーズ		チーズ						
30	火	ご飯				米		901kcal 16.3% 37.6% 2.8g		
		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			ラー油 ごま
		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			
ミックスナッツ						カシューナッツ アーモンド				
31	水	フレンチトースト	卵	牛乳			パン 砂糖		836kcal 15% 29.5% 3.5g	スプーン
		牛乳		牛乳						
		とりじゃがトマト	鶏肉 あさり		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					

給食回数 19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	835	16.6	29.6	3.4	451	138	4.6	332	0.78	0.71	38	7.5
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(火) 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。
- 23日(火) 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。

※26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。

