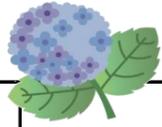


令和5年 6月

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 木	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						
	海草とコンニャクサラダ		わかめ		きゅうり えのきたけ コーン	こんにゃく	ごま油		
	じゃが芋と玉ねぎのみそ汁			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 金	ペネポロネーゼ	豚肉 大豆	粉チーズ	にんじん トマト ピーマン	たまねぎ しめじ なす	マカロニ	オリーブ油	819kcal 16.4% 43.8% 3.3g	はし フォーク
	牛乳		牛乳						
	ひじきと枝豆のサラダ		ひじき	にんじん ほうれんそう	キャベツ 枝豆 コーン	砂糖	油		
	ブルーベリーチーズケーキ	卵	チーズ		ブルーベリーソース	小麦粉 砂糖	バター クリーム		
	カレーじゃこナッツ		いわし			砂糖	カシューナッツ		
5 月	かき揚げ丼	いか えび 大豆 かつおぶし		にんじん みつば	たまねぎ ねぎ ごぼう	米 さつま芋 小麦粉 砂糖	油	839kcal 14.4% 19.7% 3.5g	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 大根葉	大根 ねぎ				
	アセロラゼリー					ゼリー			
6 火	北中パン(さつま芋)					パン さつま芋 砂糖	バター	800kcal 14.7% 32.9% 5g	はし スプーン
	牛乳		牛乳						
	しおレモンやきそば 広島	豚肉 かまぼこ		にんじん ねぎ	もやし キャベツ レモン	中華めん 砂糖	油 ごま油		
	かぼちゃのくるみサラダ		チーズ	かぼちゃ	きゅうり たまねぎ		エッグフリーマヨネーズ くるみ		
	フルーツポンチ			みかん パイン もも	ゼリー				
7 水	彩りご飯			野沢菜 にんじん	赤カブ 大根	米	ごま	833kcal 16.3% 34.8% 3.5g	はし
	牛乳		牛乳						
	鱈のマヨコーン焼き	たら			コーン		エッグフリーマヨネーズ		
	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 キャベツ	じゃが芋	油		
	アーモンド						アーモンド		
8 木	ご飯					米		876kcal 16% 25.8% 3g	はし スプーン
	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カミカミナムル				切干大根 もやし きゅうり	砂糖	ごま ごま油		
	中華風コーンスープ	ハム 卵	牛乳	チンゲンサイ	たまねぎ コーン セロリー	片栗粉			
	冷凍みかん			みかん					
9 金	ご飯					米		840kcal 16.7% 30.4% 2.9g	はし スプーン
	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		
	ハニーピーナッツサラダ			ほうれんそう にんじん	キャベツ	はちみつ 砂糖	ピーナッツ 油		
	豆腐入り肉団子スープ	豚肉 鶏肉 豆腐		チンゲンサイ にんじん	ねぎ しょうが しいたけ たけのこ	片栗粉 春雨	ごま油		
	おさかなふりかけ								
12 月	カレー粉ライス					米		895kcal 14.7% 27.4% 3.6g	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 レーズン		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		
	大根の梅肉サラダ		わかめ ちりめんじゃこ		大根 えのきたけ きゅうり 梅干	砂糖	油		
	ゴマプリン		牛乳			プリンの素	ごま ホイップクリーム		
14 水	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	787kcal 14.6% 20.2% 3.5g	はし スプーン
	牛乳		牛乳						
	キャベツとじゃこの和え物		ちりめんじゃこ	ほうれんそう	キャベツ		ごま油		
	味噌汁	油揚げ	わかめ		大根 えのきたけ ねぎ	じゃが芋			
	芋ようかん		寒天			砂糖	クリーム		
16 金	ご飯					米		863kcal 16.2% 20.8% 3.4g	はし
	牛乳		牛乳						
	赤魚のレモン風味	赤魚			しょうが レモン	片栗粉 砂糖	油		
	磯香和え		しらす干し のり	小松菜 にんじん	もやし	砂糖			
	肉じゃが	豚肉		にんじん いんげん	たまねぎ しょうが たけのこ	こんにゃく じゃが芋 砂糖	油		
	あじさいゼリー	ゼラチン	寒天		もも	砂糖 ゼリー			
19 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	油	824kcal 17.9% 31.1% 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 【野田の味覚を味わう日】				枝豆				



令和5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		
20 火	ロールパン					パン		868kcal 16.2% 38.2% 4.1g	はし スプーン
	牛乳		牛乳						
	ほうれんそう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 チーズ 牛乳	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		
21 水	米粉シチュー	鶏肉 はな豆 豆乳	牛乳 スキムミルク	にんじん かぼちゃ	セロリー たまねぎ	じゃが芋 こめこ	油 クリーム バター	888kcal 17.1% 29.4% 3.6g	はし スプーン
	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 たまねぎ もやし	米 大麦 砂糖	油 ごま ごま油		
	牛乳		牛乳						
	ごぼうチップス			ごぼう		片栗粉 小麦粉	油		
22 木	もずくスープ	なると 豆腐	もずく	大根葉	大根 ねぎ		ごま	826kcal 16.3% 30.9% 3.6g	はし スプーン
	パインゼリー				パイン	砂糖			
	わかめご飯		わかめ			米	ごま		
	牛乳		牛乳						
23 金	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		830kcal 12.3% 29.4% 2.8g	はし スプーン
	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 ベーコン かまぼこ		にんじん パセリ	たまねぎ レタス		油		
	ミニチーズ 2個	チーズ							
26 月	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 グリンピース しょうが にんにく セロリー	米 大麦 小麦粉 砂糖	油 クリーム バター	829kcal 18.4% 29.4% 2.3g	はし
	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		
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト		パイン	ゼリー 砂糖			
27 火	ご飯					米		847kcal 18% 23.3% 4g	はし スプーン
	牛乳		牛乳						
	手作りさつま揚げ	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		
28 水	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	896kcal 16.6% 31.7% 3.7g	はし
	いりこナッツ		いわし			砂糖	アーモンド ごま		
	五目うま煮	豚肉 うずら卵 いか えび あさり		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 大麦 片栗粉	油 ごま油		
	牛乳		牛乳						
29 木	大根ときゅうりのキムチ風				大根 きゅうり			782kcal 16% 33.4% 3.5g	はし フォーク
	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				
	にゅうない豆腐		寒天 スキムミルク 牛乳		キウイ パイン レモン	砂糖			
	ご飯					米			
30 金	牛乳		牛乳					857kcal 18% 23.2% 3.5g	はし
	鯖の香味焼き	さば			ねぎ しょうが	砂糖			
	きゃべつのゆかり和え			にんじん	キャベツ きゅうり				
	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		
給食回数 20回	手作りふりかけ(じゃこ)	かつおぶし	ちりめんじゃこ 塩昆布			砂糖	ごま	※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。	
	アーモンドトースト					パン 砂糖	マーガリン アーモンド		
	牛乳		牛乳						
	ツナとトマトのショートパスタ	まぐろ	粉チーズ	にんじん パセリ トマト	にんにくたまねぎ マッシュルーム	マカロニ 砂糖	オリーブ油		
30 金	まめまめサラダ	大豆		にんじん	キャベツ 枝豆	砂糖	油 ごま	857kcal 18% 23.2% 3.5g	はし
	ひとくちメロン				メロン				
	味噌かつ丼	鶏肉	ヨーグルト		にんにく	米 小麦粉 パン粉 片栗粉 砂糖	油 ごま油		
	牛乳		牛乳						
給食回数 20回	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		※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。	
	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			
	ひとくちゼリー				みかん	ゼリー 砂糖			
	ご飯					米			

	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	844	16.2	29.2	3.5	451	141	4.7	344	0.81	0.75	48	8.2
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月4日~10日まで「歯と口の健康週間」です。そこで、6月は、噛み応えのあるメニューが入っています。よく噛んで食べてください。

トマトやピーマン、ナス、メロン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。

19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。

はしは毎日洗って持ってきてきましょう。

