



令和5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		
3 月	ご飯					米		846kcal 16% 29.1% 3.3g	
	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			
	オクラの卵スープ オレンジ	豆腐 卵		オクラ	たまねぎ えのきたけ ネーブルオレンジ	片栗粉			
4 火	チキンの照り焼きバーガー	鶏肉	チーズ		たまねぎ しょうが	パン 砂糖	ごま	818kcal 19.5% 36.2% 3.4g	
	牛乳		牛乳						
	トマトのさっぱりサラダ			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		
	ABCスープ	ベーコン		にんじん ほうれんそう	マッシュルーム コーン たまねぎ セロリー	マカロニ じゃが芋	油		
	アーモンド						アーモンド		
5 水	ご飯					米		867kcal 16.4% 27.8% 2.7g	
	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		
	野菜とベーコンのスープ オレンジミルクゼリー	ベーコン 鶏肉		にんじん 小松菜	たまねぎ 白菜				
ゼラチン		寒天 牛乳 スキムミルク		オレンジソース	砂糖				
6 木	ジャージャー麺	豚肉		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	ごま油 油 ごま	830kcal 15.6% 35.5% 3.5g	
	牛乳		牛乳						
	米粉のカステラ	卵				こめこ 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		
	ひとくちゼリーぶどう					ゼリー			
7 金	チキンカツカレー【 臺北大会応援献立 】	豚肉 鶏肉	スキムミルク	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく	米 大麦 じゃが芋 小麦粉 片栗粉	油 ごま	883kcal 15.1% 23.1% 2.8g	
	牛乳		牛乳						
	海藻とコンニャクサラダ		わかめ	小松菜	きゅうり えのきたけ コーン	こんにゃく	ごま油		
	フルーツヨーグルト☆		ヨーグルト		バイン ナタデココ	砂糖			
10 月	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 片栗粉	油	895kcal 14.9% 32.1% 3.3g	
	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		
	かにとろがんのスープ	かまぼこ 卵		にんじん	とうがね ねぎ	片栗粉			
	豆花(トウファ)	豆乳			もも	砂糖 黒砂糖			
11 火	わかめご飯		わかめ			米	ごま	810kcal 17.2% 23% 3.9g	
	牛乳		牛乳						
	ししゃものカレーあげ		ししゃも			小麦粉	油		
	磯香あえ	竹輪 かつおぶし	のり	にんじん	切干大根 きゅうり	砂糖			
	キムチ入り豚汁	豚肉 豆腐 かつおぶし		にんじん 小松菜	大根 ごぼう しいたけ ねぎ 白菜キムチ	じゃが芋	油		
ヨーグルト		ヨーグルト							
12 水	ブルコギ丼	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 大麦 砂糖 片栗粉	ごま油 ごま	804kcal 16.5% 28.1% 2.6g	
	牛乳		牛乳						
	小松菜のごま和え			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	じゃが芋	油		
冷凍ベビーバイン				バイナップル					
13 木	ご飯					米		799kcal 18.1% 25.8% 2.5g	
	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		
	生揚げの味噌汁 すいか	生揚げ かつおぶし		小松菜	えのきたけ しめじ 切干大根				
すいか				すいか					
14 金	ひやしうどんとつけだれ	油揚げ	わかめ	にんじん	たまねぎ しいたけ キャベツ	砂糖 うどん		813kcal 18.1% 28% 3g	
	牛乳		牛乳						
	北中パン(あん)					パン こしあん			
	大根の旨煮	豚肉 生揚げ 揚げボール かつおぶし		にんじん いんげん	しょうが 大根	こんにゃく 砂糖	油		
冷凍みかん				みかん					
18 火	ご飯					米		884kcal 15.2% 36.8% 3.4g	
	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		
	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		
	もずくスープ	なると 豆腐	もずく	にんじん	大根 ねぎ		ごま		
グレープフルーツ				グレープフルーツ					



令和5年 7月

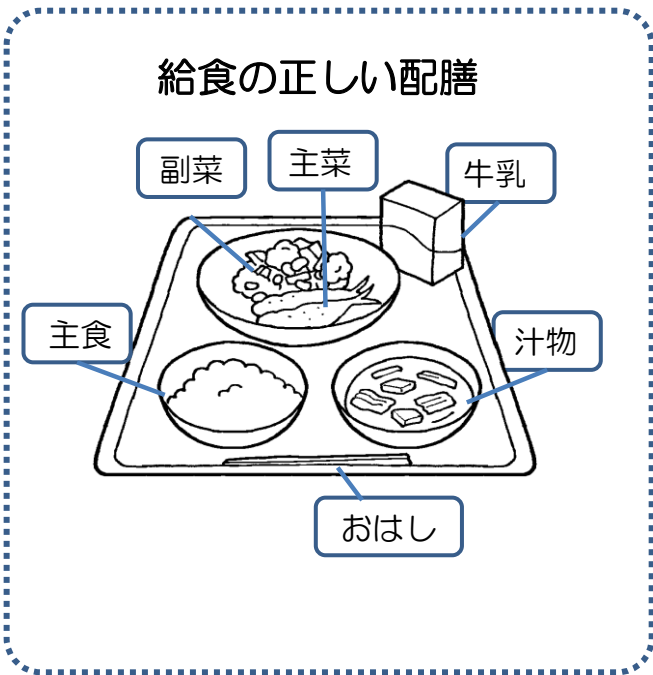
学校給食予定献立表

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		
19 水	夏野菜カレー	鶏肉 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 枝豆	米 発芽玄米 小麦粉	油 バター クリーム	897kcal 13.1% 33.9% 2.4g	
	牛乳		牛乳						
	野菜とナッツのいそマヨサラダ		のり	小松菜 にんじん	もやし コーン		ハエッグマヨネーズ カシューナッツ		
	フローズンヨーグルト		ヨーグルト						
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	846	16.3	30.0	3.1	472	131	4.7	329	0.79	0.71	39	7.8
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(木) 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。
野田市のお米で作った「米粉」をJAちば東葛さんより寄贈していただきました。カステラにします。
 - 7日(金) 葛北大会応援の献立「勝つ」のゲン担ぎにカツカレーです。
七夕なので星型のものが入っています。何でしょうか？
 - 10日(月) 「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(水) 夏休み前、最後の給食です。
夏野菜を使ったカレーを作ります。フローズンデザートでさっぱり。



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。

和食クイズ 和食クイズに挑戦してみましょう。

1 配ぜんする時のごはんとみそ汁の位置はどっちが右でどっちが左？

ごはんが右でみそ汁が左

2 調味料を加える順番の「さしすせそ」の「せ」は何？

(おにぎり) の順番は：さしすせそ

食中毒予防のために！ **食事の前と後には手を洗おう**



「はし」は毎日洗って持ってきましょう。