



令和5年 9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		
4月	焼肉丼	豚肉		にんじん ピーマン	にんにくしょうが たまねぎ	米 大麦 片栗粉	油 ごま油	829kcal 14.8% 27.6% 2.9g	
	牛乳		牛乳						
	豆腐とワカメの味噌汁	豆腐	わかめ		えのきたけ ねぎ	じゃが芋			
	きゅうりとだいこんの南蛮漬け				きゅうり 大根	砂糖	ごま油 ラー油		
	マスカットゼリー				マスカット	ゼリー			
5火	ご飯					米		874kcal 13.9% 26.5% 2.1g	
	牛乳		牛乳						
	キーマカレー	豚肉 大豆 レンズ豆	スキムミルク ヨーグルト	にんじん トマト	にんにくしょうが たまねぎ セロリー りんご	小麦粉	油 バター		
	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		
	ヨーグルトのジュレ		ヨーグルト		ゼリー バイン	ゼリー 砂糖 はちみつ			
7木	ご飯					米		845kcal 15.3% 24.8% 2.2g	
	牛乳		牛乳						
	ししやもの甘辛風 2本		ししやも			片栗粉 砂糖	油		
	パリパリごまサラダ		わかめ		キャベツ きゅうり コーン	砂糖 ワンタンの皮	ごま油 油 ごま		
	じゃが芋の南蛮煮	豚肉 凍り豆腐		にんじん 小松菜	たけのこ ごぼう	じゃが芋 こんにやく 砂糖			
	抹茶ふりかけ			抹茶			ごま		
8金	ひやしちゅうか	鶏肉	わかめ	にんじん	きゅうり キャベツ コーン しょうが	中華めん 砂糖	油 ごま油 ごま	897kcal 16% 39.2% 3.1g	
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	モロヘイヤたまごスープ	豚肉 豆腐 卵		にんじん モロヘイヤ	たまねぎ えのきたけ しょうが ねぎ	片栗粉			
	チーズ入りチヂミ		チーズ	にら	白菜キムチ	こめこ 小麦粉 じゃが芋 砂糖	ごま油 ごま		
	ミックスマッツ						カシューナッツ アーモンド		
11月	ツナそぼろ丼	まぐろ 卵		いんげん	しょうが たまねぎ	米 発芽玄米 砂糖	油	830kcal 16.9% 29.7% 2.9g	
	牛乳		牛乳						
	わさびしょうゆゆ和え	かつおぶし	チーズ のり	小松菜	キャベツ	砂糖			
	のっぺい汁	鶏肉		にんじん	ごぼう 大根 しいたけ ねぎ	こんにやく 里芋 片栗粉	油		
	なし				梨				
12火	メキシカンソーススパゲティ	豚肉 レンズ豆	粉チーズ	にんじん	にんにく たまねぎ	スパゲティ	バター	844kcal 15.5% 32.1% 3.5g	
	牛乳								
	ハニーレモンチーズトースト		チーズ		レモン	パン はちみつ 砂糖	マーガリン		
	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		
	冷凍みかん				みかん				
13水	ご飯					米		842kcal 15.5% 26% 2.6g	
	牛乳		牛乳						
	レバーのごまみそがらめ	豚レバー 鶏肉 大豆			しょうが ごぼう	片栗粉 砂糖	油 ごま		
	春雨とワカメのサラダ		わかめ	にんじん	もやし	春雨 砂糖	ごま		
	サンラータン	鶏肉 卵			しいたけ たけのこ きくらげ ねぎ	片栗粉	ラー油		
巨峰 2個				巨峰					
14木	ガパオライス	鶏肉 豚肉 卵		ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン バジル	たまねぎ にんにく	米 砂糖 片栗粉	ごま油	841kcal 14.9% 16.4% 2.8g	
	牛乳		牛乳						
	スープビーフン	鶏肉 なんと		にんじん 小松菜	しいたけ 白菜 もやし	ビーフン	油		
	パナナと白玉ポンチ				もも バイン みかん パナナ	白玉餅			
15金	チキンカツ丼 【体育祭応援献立】	鶏肉 卵			たまねぎ えのきたけ グリーンピース	米 発芽玄米 小麦粉 バン粉 砂糖 片栗粉	油	814kcal 19.1% 21.2% 3.3g	
	牛乳		牛乳						
	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		
	じゃがいもと大根の味噌汁	豆腐	わかめ		大根	じゃが芋			
	アップルシャーベット				りんご				
20水	お弁当								
21木	ご飯					米		838kcal 17.8% 31.5% 2.3g	
	牛乳		牛乳						
	ホッケのバターしょうゆ焼き	ほっけ					バター		
	マーミナーチャンプルー	生揚げ ベーコン		にんじん チンゲンサイ	もやし	片栗粉	油		
	利休汁	油揚げ 豆腐		にんじん	ごぼう 大根 しいたけ ねぎ		ごま		
ゴールドキウイフルーツ				キウイ					
22金	ご飯					米		898kcal 14.9% 22.4% 2.2g	
	牛乳		牛乳						
	カレースープ	ベーコン 鶏肉 はな豆		にんじん ブロッコリー 小松菜	にんにく セロリー たまねぎ 白菜 えのきたけ	大麦	油		
	チーズハンバーグ トマトソースかけ	鶏肉 豆腐 卵	牛乳 チーズ	にんじん トマト	たまねぎ にんにく	パン粉 砂糖	オリーブ油		
	じゃがいものハニーサラダ			にんじん	きゅうり キャベツ	じゃが芋 はちみつ	油		
フルーツヨーグルト		ヨーグルト		みかん バイン もも ナタデココ	砂糖				



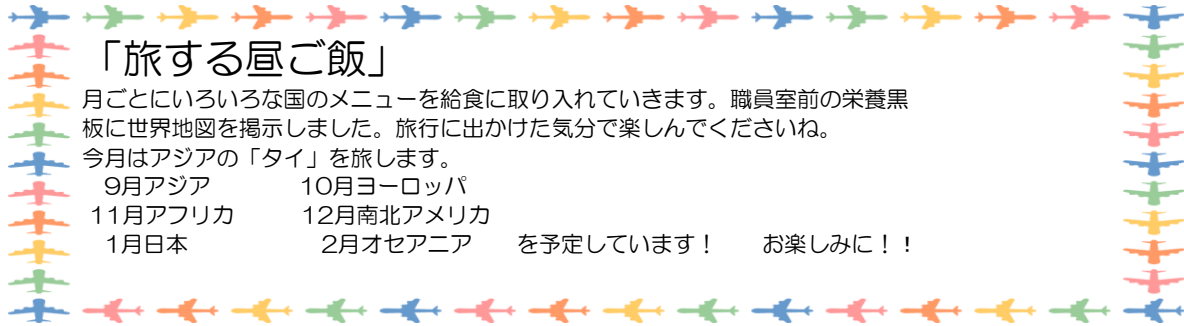
令和5年 9月

学校給食予定献立表

野田市立北部中学校

Main table with columns: 日曜, 献立名, 主な材料とその働き (1群-6群), エネルギーたんぱく質脂質塩分, 備考. Rows include meals for 25th, 26th, 27th, 28th, and 29th.

Nutritional information table with columns: 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. Rows for 9月平均栄養量 and 基準栄養量.



「旅する昼ご飯」

月ごとにいろいろな国のメニューを給食に取り入れていきます。職員室前の栄養黒板に世界地図を掲示しました。旅行に出かけた気分楽しんでください。

今月はアジアの「タイ」を旅します。

9月アジア 10月ヨーロッパ

11月アフリカ 12月南北アメリカ

1月日本 2月オセアニア を予定しています！ お楽しみに！！

【今月の献立より】

まだまだ暑いですが、そんな時こそしっかり食べて、定期テスト・体育祭・生徒会役員選挙などの行事を乗り切りましょう。

8日(金)「モロヘイヤ」は、エジプト原産。今が旬の栄養(ビタミン類・ミネラル類)たっぷり野菜です。加熱するとネバネバします。

11日(月) デザートは、旬の「梨」です。給食室で皮をむきます。みずみずしい季節の味を味わってください。

14日(木)「旅する昼ご飯」では、いろいろな国のメニューを献立に取り入れていきます。いつもと少し違う給食を楽しんでください。

今月は「タイ」です。ガパオライスを作ります。デザートは、タイ風のカラフルな白玉が入っています。

15日(金) 体育祭前日です。「カツ」を食べて元気に頑張りましょう！給食室全員で、応援しています。

21日(木)「マーミナーチャンプル」沖縄では、もやしのことをマーミナー、炒め物をチャンプルと呼びます。

27日(水)「太刀魚(たちうお)」は、7月から11月が旬の魚です。フライにするので、パンにはさんで食べましょう。

29日(金) 今日は十五夜です。秋の味覚であるさんまと里芋の味噌汁、お月見団子を提供します。夜空を見上げてお月様を見てみましょう。



「はし」は毎日洗って持ってきましょう。