



令和6年 6月

学校給食予定献立表

野田市立北部中学校

「毎日はしを持ってきましょう」

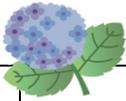
主な材料とその働き

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	とりそば丼	鶏肉 大豆 卵		さいいんげん	しょうが たまねぎ	米 砂糖	油	859kcal 17.6% 27.1% 2.9g	はし スプーン
	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	こんにやく	ごま油		
	じゃが芋のみそ汁	油揚げ		小松菜	たまねぎ	じゃが芋			
	きなこ豆	煎り大豆 きなこ				砂糖			
4火	ご飯					米		845kcal 15.3% 26.6% 3.1g	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	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			
5水	冷凍みかん				みかん			826kcal 15.9% 21.2% 3.3g	はし
	発芽玄米ご飯					米 発芽玄米			
	牛乳		牛乳						
	マグロカツ	まぐろ かいばしら			しょうが たまねぎ	小麦粉 パン粉 砂糖	油		
	小松菜のからし和え	鶏肉		小松菜	キャベツ もやし				
6木	沢煮椀	豚肉 かまぼこ		にんじん	ごぼう 大根 たけのこ えのきたけ しめじ なめこ ねぎ		油	847kcal 15.1% 29.1% 5.2g	はし スプーン
	バナナ				バナナ				
	かみかみふりかけ	かつおぶし	ちりめんじゃこ 塩昆布				ごま		
	コッペパン(スライス)					パン			
	牛乳		牛乳						
7金	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	856kcal 15.7% 34.2% 3.2g	はし スプーン
	大根とカシューナッツサラダ				大根 きゅうり	砂糖	カシューナッツ ごま油 ラー油 ごま		
	サンラータン	卵		ほうれんそう	しいたけ たけのこ きくらげ ねぎ	じゃが芋 片栗粉	ラー油		
	フルーツポンチ				みかん バイン もも	ゼリー			
	彩りご飯			しそ のざわな	きゅうり	米	ごま		
10月	牛乳		牛乳					825kcal 16.4% 44.2% 2.7g	はし フォーク
	鱈のマヨコーン焼き	たら		パセリ	コーン		マヨネーズ		
	ごぼうのかみかみ和え	まぐろ			ごぼう きゅうり		油 ごま		
	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		
	河内晩柑				河内晩柑				
11火	ペンネボロネーゼ	豚肉 大豆	粉チーズ	にんじん ビーマン 赤ビーマン 黄ビーマン トマト	たまねぎ しめじ なす	マカロニ	オリーブ油	881kcal 16% 29.5% 3.3g	はし スプーン
	牛乳		牛乳						
	ごぼうチップス				ごぼう	片栗粉 小麦粉	油		
	中華スープ	豆腐 なんと	わかめ	にんじん チンゲンサイ	しいたけ ねぎ		ごま油 ごま		
	パインゼリー				フルーツミックス ジュース バイン	砂糖			
13木	カレー粉ライス					米		867kcal 15.1% 27.1% 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 ビーマン 赤ビーマン 黄ビーマン	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		
	梅おかか和え	かつおぶし		にんじん	キャベツ もやし カリカリ梅				
14金	ゴマプリン		牛乳			プリン	ごま ホイップクリーム	863kcal 16.8% 21.7% 2.9g	はし スプーン
	きんぴら丼	豚肉		にんじん ビーマン	ごぼう	米 こんにやく 砂糖 片栗粉	油 ごま油 ごま とうがらし		
	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		
	あじのつみれ汁	あじ 大豆 卵		にんじん	しょうが 大根 白菜 ねぎ	片栗粉			
17月	みそポテト					じゃが芋 天ぷら粉 砂糖	油 ごま	858kcal 16% 20.9% 2.3g	はし 紙スプーン
	ひとくちゼリー					ゼリー			
	ご飯					米			
	牛乳		牛乳						
	魚のレモン風味	赤魚		小松菜 にんじん	しょうが レモン	片栗粉 砂糖	油		
17月	磯香和え		しらす干し のり	小松菜 にんじん	もやし	砂糖		858kcal 16% 20.9% 2.3g	はし 紙スプーン
	肉じゃが	豚肉		にんじん さいいんげん	たまねぎ しょうが たけのこ	こんにやく 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			



歯と口の健康週間





令和6年 6月

学校給食予定献立表

野田市立北部中学校

「毎日はしを持ってきましょう」

主な材料とその働き

Main table with columns for Day, Meal Name, Main Ingredients (1-6 groups), Energy/Fat/Protein/Calcium/Magnesium/Iron, and Remarks. Includes meals like ハヤシライス, なす入り肉味噌丼, 食パン/チョコクリーム, etc.

Summary table for 6 months average and standard nutrition values. Columns: Energy (kcal), Protein (%), Fat (%), Salt (g), Calcium (mg), Magnesium (mg), Iron (mg), Vitamin B1, B2, C, Fiber (g).

【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。

14日(金) 県民の日の前は、千葉県のアジを使った「つみれ汁」です。

19日(水) 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。

