



令和6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 「はし」は 毎日持って きましょう。
		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		836kcal 15.9% 29.4% 2.6g	はし スプーン
	牛乳		牛乳						
	ジャアチャンドウフ	豚肉 生揚げ		にんじん チンゲンサイ にはら	しょうが にんにく しいたけ キャベツ ねぎ	砂糖 片栗粉	油 ごま油		
	青のりポテト		あおのり			じゃが芋	油		
	オクラの卵スープ	豆腐 卵		ほうれんそう オクラ	たまねぎ	片栗粉			
2 火	オレレンジ				ネーブルオレレンジ			800kcal 20.9% 34.4% 3.4g	はし スプーン
	チキン照り焼きチーズバーガー	鶏肉	チーズ		たまねぎ しょうが	パン 砂糖	ごま		
	牛乳		牛乳						
	トマトのさっぱりサラダ			トマト パセリ	もやし キャベツ たまねぎ	砂糖	オリーブ油		
	ABCスープ	ベーコン いんげんまめ		にんじん 小松菜	セロリー たまねぎ マッシュルーム コーン	じゃが芋 マカロニ	油		
3 水	青のり大豆	大豆	あおのり					898kcal 15.4% 25.5% 2.6g	はし スプーン
	ご飯					米			
	牛乳		牛乳						
	マヒマヒのフィナデニソース	しいら			たまねぎ	片栗粉 砂糖	油		
	キャベツとアーモンドのサラダ		チーズ	にんじん	キャベツ	砂糖	アーモンド 油		
4 木	野菜とベーコンのスープ	ベーコン 鶏肉		にんじん 小松菜	たまねぎ 白菜		油	829kcal 12.6% 24.1% 2.2g	はし スプーン
	カラフル白玉ポンチ				もも バイン みかん	白玉餅			
	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	米 小麦粉	油 バター		
	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		
5 金	フルーツサイダーゼリー				バイン ゼリー	砂糖 サイダー ゼリー		833kcal 16.4% 27.7% 3.3g	はし 紙スプーン
	冷やしうどんとつけだれ☆彡	なると 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			
	牛乳		牛乳						
	北中パン(さつま芋)					パン さつま芋 砂糖	バター		
	大根の旨煮	豚肉 生揚げ 揚げボール かつおぶし		にんじん さやいんげん	しょうが 大根	こんにやく 砂糖	油		
8 月	フルーツヨーグルト☆		寒天 ヨーグルト		バイン	砂糖		800kcal 18.1% 26.2% 2.9g	はし
	ご飯					米			
	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	チーズ	にんじん	きゅうり 枝豆	じゃが芋	油		
9 火	生揚げの味噌汁	生揚げ		小松菜	えのきたけ しめじ 切干大根			888kcal 15.2% 32.8% 3.3g	はし スプーン
	すいか				すいか				
	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		
	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		
10 水	かにと冬瓜のスープ	かにかまぼこ 卵		にんじん	とうがん ねぎ	片栗粉		833kcal 14.3% 32.4% 3.8g	はし スプーン
	マンゴームース	ゼラチン	寒天 ヨーグルト		マンゴー	砂糖			
	ソフトフランス【オリンピック献立 パリ】					パン			
	牛乳		牛乳						
	太刀魚のピストウ	たちうお		パセリ バジル	にんにく	パン粉 小麦粉	油 オリーブ油		
11 木	ひじきのマリナード	かつおぶし	ひじき ちりめんじゃこ	にんじん 小松菜	きゅうり コーン	砂糖	油 ごま油	890kcal 17.2% 30.2% 3.9g	はし
	ペイザンヌスープ	ベーコン ウィナー いんげんまめ		にんじん トマト パセリ	セロリー たまねぎ キャベツ	じゃが芋 砂糖	油		
	マスクットゼリー					ゼリー			
	わかめご飯		わかめ			米	ごま		
	牛乳		牛乳						
12 金	ししゃものカレー揚げ2本		ししゃも			小麦粉	油	803kcal 16% 33.8% 2.1g	はし フォーク
	ゴーヤチャンプルー	豚肉 生揚げ 卵 かつおぶし		にら	ゴーヤ	じゃが芋 砂糖	ごま油 油		
	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	里芋	油		
	冷凍みかん				みかん				
	ジャージャー麺	豚肉 大豆		にんじん	きゅうり もやし しょうが にんにく たまねぎ たけのこ	中華めん 砂糖 片栗粉	ごま油 油 ごま		
16 火	牛乳		牛乳					814kcal 14.5% 33.1% 3.3g	はし
	JA寄贈の米粉のカステラ	卵				こめこ 砂糖 はちみつ	油		
	コールスローサラダ			にんじん	キャベツ コーン えのきたけ	砂糖	油		
	ひとくちゼリーぶどう					ゼリー			
	ゆかりご飯					米	ごま		



令和6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 「はし」は 毎日持って きましょう。
		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		
17	ブルコギ丼	豚肉 大豆		にんじん なら	にんにく たまねぎ えのきたけ しめじ もやし	米 大麦 砂糖 片栗粉	油 ごま油 ごま	812kcal 17% 23.9% 2.2g	はし スプーン
	牛乳		牛乳						
	小松菜のごま和え			小松菜	キャベツ	砂糖	ごま		
	たらとチンゲン菜スープ	鶏肉 たら ならと		チンゲンサイ	たまねぎ	じゃが芋 白玉餅 片栗粉	油		
	冷凍ベビーパイン				パイナップル				
18	冷やし中華	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	873kcal 15.8% 38.8% 2.8g	はし
	牛乳		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	なら	白菜キムチ	こめこ 小麦粉 じゃが芋 砂糖	ごま油 ごま		
	ミックスナッツ						カシューナッツ アーモンド		
19	夏野菜カレー	鶏肉 うずら卵	ヨーグルト	にんじん かぼちゃ ピーマン トマト パプリカ	しょうが にんにく セロリ たまねぎ なす 枝豆	米 発芽玄米 小麦粉	油 バター クリーム	838kcal 12.5% 28.2% 1.7g	はし スプーン
	牛乳		牛乳						
	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		
	フローズンヨーグルト		ヨーグルト						
給 食 回 数 14 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	839	15.8	30.0	2.9	457	127	4.7	327	0.73	0.66	43	8.4
基準栄養量	830	13~20	20~30	2.5未満	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上

【今月の献立より】

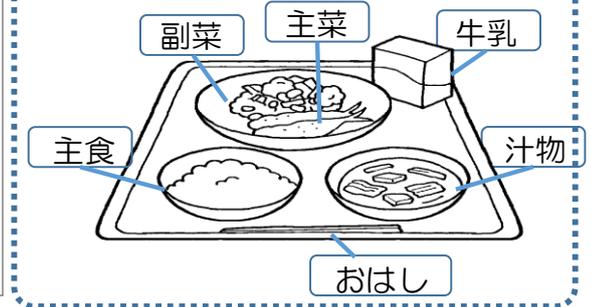
- 5日(金) 7日が七夕です。すこし早いですが「七夕献立」です。天の川をイメージして、星型のものが入っています。
- 9日(火) 「ルーローハン」は、豚肉を甘辛く煮込んだ台湾料理です。マンゴーで作るデザートもお楽しみに。
- 10日(水) 7月26日から8月11日まで、第33回オリンピック競技大会が、フランス・パリを中心に開催されます。そこで、オリンピックが行われる「フランス共和国」の献立です。本大会では、32競技329種目が実施されるそうです。
- 12日(金) 暑い季節にピッタリの「ジャーチャー麺」です。甘辛い肉味噌を麺にからめて食べます。野田市のお米で作った「米粉」をJAちば東葛さんより寄贈していただきました。「米粉のカステラ」にします。
- 19日(金) 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。冷たいデザートでさっぱり。

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のみそ汁の位置はどっちが右でどっちが左？

右から左へは、ごはん、みそ汁、汁物、副菜、主菜、おはし

給食の正しい配膳



オクラやとうがん、トマト、ゴーヤなど、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。



食中毒予防のために！

食事の前と後には手を洗おう

手はいろいろなものを触るので、食中毒の原因となる細菌やウイルスがつくことがあります。その手で食材や食器などに触れると、細菌やウイルスが体内に入り、食中毒を引き起こしてしまうかもしれません。

また、食べ物に含まれる糖分やたんぱく質などの栄養は、細菌が増える要因にもなります。配膳や食事、片付けなどで手に食べ物がつき、そのまま他の場所に触れることで、細菌が増殖しやすくなります。

食事の前と後には、石けんを使って必ず手を洗いましょう。

