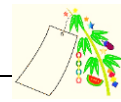




令和6年 7月

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	水	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	木	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	金	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】

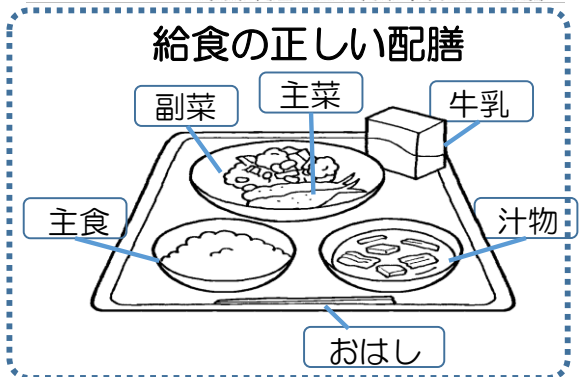
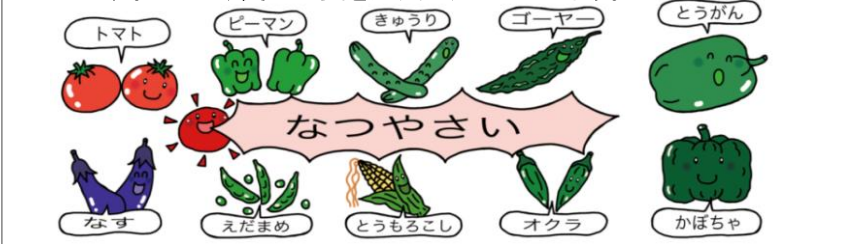
- 5日(金) 7日が七夕です。すこし早いですが「七夕献立」です。天の川をイメージして、星型のものが入っています。
- 9日(火) 「ルーローハン」は、豚肉を甘辛く煮込んだ台湾料理です。マンゴーで作るデザートもお楽しみに。
- 10日(水) 7月26日から8月11日まで、第33回オリンピック競技大会が、フランス・パリを中心に開催されます。そこで、オリンピックが行われる「フランス共和国」の献立です。本大会では、32競技329種目が実施されるそうです。
- 12日(金) 暑い季節にピッタリの「ジャーチャー麺」です。甘辛い肉味噌を麺にからめて食べます。野田市のお米で作った「米粉」をJAちば東葛さんよ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

右がごはん、左がみそ汁

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られています。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。

