



令和6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 「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			
3	火	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 たけのこ	米 大麦 片栗粉	油 ごま油	845kcal 16.2% 29.7% 3.1g	はし スプーン
		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			
		ほうれん草とツナのごま和え	まぐろ		ほうれんそう にんじん	もやし	砂糖	ごま		
		アップルシャーベット				りんご				
4	水	北中カレー	豚肉 白いんげん豆	スキムミルク	にんじん バジル トマト	たまねぎ しょうが にんにく セロリー りんご	大麦 米 じゃが芋 小麦粉	油 バター クリーム	873kcal 11.5% 24% 2.6g	はし スプーン
		牛乳		牛乳						
		キャベツとカシューナッツのサラダ			にんじん	キャベツ	砂糖	カシューナッツ 油		
		シュワシュワフルーツポンチ				みかん バイン いちごゼリー	サイダーゼリー			
5	木	冷やしラーメン	鶏肉 かつおぶし なると	わかめ 昆布	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	868kcal 15% 28.8% 2.7g	はし
		牛乳		牛乳						
		豚肉ときくらげの炒め物	豚肉 卵		小松菜	しょうが にんにく きくらげ ねぎ	砂糖	油		
		ココア蒸しパン		牛乳			蒸しパンミックス 砂糖 チョコレート	クリーム		
6	金	わかめご飯		わかめ			米	ごま	872kcal 14.6% 34.4% 3.2g	はし 紙スプーン
		牛乳		牛乳						
		さばのスタミナ醤油焼き	さば			にんにく		ごま		
		キャベツドレッシング和え			にんじん	キャベツ コーン	砂糖	ノック マヨネーズ		
		小松菜の味噌汁	豆腐 油揚げ		にんじん 小松菜	えのきたけ				
マスカットゼリー				マスカット	ゼリー					
9	月	ツナそぼろ丼	まぐろ 卵		さやいんげん	しょうが たまねぎ	米 発芽玄米 砂糖	油	833kcal 17.4% 31.1% 3.1g	はし スプーン
		牛乳		牛乳						
		わさびしょうゆ和え	かつおぶし	チーズ のり	小松菜	キャベツ	砂糖			
		かにと冬瓜のスープ	かにこまぼこ 卵		にんじん	とうがん ねぎ	片栗粉			
		なし				なし				
10	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 セロリー たまねぎ	スパゲティ	バター	811kcal 16.6% 33.1% 3.8g	はし フォーク
		牛乳		牛乳						
		北中パン(ハニーレモンチーズ)		チーズ		レモン	パン はちみつ 砂糖	マーガリン		
		じゃこサラダ		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				
11	水	ご飯					米		814kcal 17.5% 31.5% 2.3g	はし
		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		にんじん	ごぼう 大根 しいたけ ねぎ		ごま		
高尾(ぶどう) 2個				ぶどう						
12	木	太刀魚バーガー	たちうお				パン パン粉 小麦粉	ごま油	833kcal 15.4% 32.7% 3.8g	はし スプーン
		牛乳		牛乳						
		キャベツのソテー	ウインナー			コーン キャベツ		バター		
		ミネストローネスープ	ベーコン 大豆 あさり		にんじん トマト パセリ	たまねぎ セロリー	じゃが芋 砂糖 マカロニ	油		
		フルーツヨーグルト		ヨーグルト		みかん バイン ナタデココ	砂糖			
13	金	なす入り肉味噌丼	豚肉 大豆		にんじん ピーマン	なす しょうが	米 発芽玄米 砂糖	油	837kcal 18.3% 28.6% 5.5g	はし スプーン
		牛乳		牛乳						
		じゃが芋の金平	豚肉		にんじん	ごぼう	こんにやく じゃが芋 砂糖	油 ごま		
		むらくもスープ	豆腐 卵		にんじん ほうれんそう	たまねぎ きくらげ	片栗粉			
17	火	ご飯 【十五夜献立】					米		889kcal 15.7% 28.8% 2.5g	はし
		牛乳		牛乳						
		さんまの甘露煮	さんま			しょうが	砂糖			
		ごま和え			ほうれんそう にんじん	キャベツ	砂糖	ごま		
		里芋と生揚げの味噌汁	生揚げ		小松菜	しめじ ねぎ	里芋			
お月見団子(きな粉)	きなこ					もち 砂糖				
19	木	バイミーサンド	豚肉		にんじん	大根 きゅうり にんにく	パン 砂糖 はちみつ	油 ごま	851kcal 19.7% 34.6% 4g	はし スプーン
		牛乳		牛乳						
		バインセオ風オムレツ	卵 豚肉 大豆			えのきたけ もやし 枝豆	砂糖	油		
		フォーガー	鶏肉		にんじん ねぎ	たまねぎ 白菜	フォー			
		バナナヨーグルト		ヨーグルト		バナナ みかん いち ご	ゼリー 砂糖			
20	金	ご飯					米		852kcal 15.5% 27.1% 2.3g	はし
		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		
		豚肉と生揚げの味噌煮	豚肉 生揚げ		にんじん 小松菜	にんにく しいたけ たけのこ ねぎ	じゃが芋 こんにやく 砂糖	油		
抹茶ふりかけ		のり 昆布	抹茶							



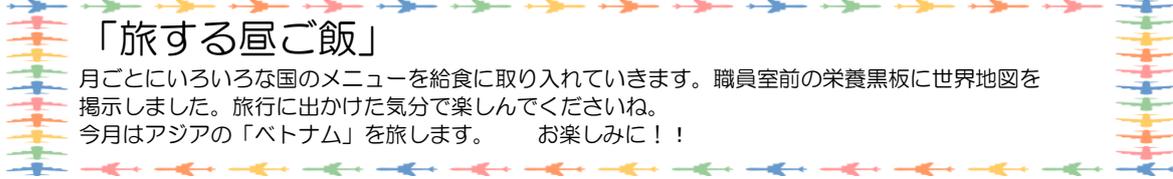
令和6年 9月

学校給食予定献立表

野田市立北部中学校

Main table with columns for Day, Name, Main Ingredients (1-6 groups), Energy, and Remarks. Includes a note about 'はし' (spoon) being used daily.

Nutritional information table with columns for Energy, Protein, Fat, Salt, Calcium, Magnesium, Iron, Cholesterol, Vitamin B1, Vitamin B2, Vitamin C, and Fiber.



【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、9月からの行事を乗り切りましょう。
9日(月) 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。
11日(水) 旬の「ぶどう」品種名が「高尾」、巨峰を改良して出来た品種です。給食室でよく洗います。種がなく皮が薄いので、皮ごと食べられます。
12日(木) 「太刀魚(たちうお)」は、7月から11月が旬の魚です。フライにしますので、パンにはさんで食べましょう。
17日(火) 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。
19日(木) 「旅する昼ご飯」では、いろん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「ベトナム」です。「パインミー」は、パンに炒めた肉と野菜の和え物を挟んでサンドイッチを作って食べてください。
27日(金) 野田市のお米で作った「米粉のめん」をJAちば東葛さんより寄贈していただきました。「野田市産米粉めんのサラダ」にします。
30日(月) 体育祭練習開始です。「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。
※今月から「小食缶」と「食器」が新しくなります。大切に使いましょう。

食料生産には多くの手間がかかっています
食料の生産にかかわる人たちは、生産性を高めたり、よい品質のものを作ったりするために、さまざまな工夫や努力をしています。私達が美味しい食事を食べられるのは、そうした生産者の方々のおかげです。手間をかけてつくられた食べ物を無駄にしないようにしましょう。

