



令和7年 2月

学校給食予定献立表

野田市立北部中学校

日 曜		福	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	月		手巻寿司(ツナマヨ・卵焼き2本)	卵 まぐろ	のり		たまねぎ たくあん	米 砂糖	ごま ノンエクグマヨネーズ	841kcal 15.2% 30.3% 2.7g	はし スプーン	
			牛乳		牛乳							
			じゃがいもの金平煮	豚肉		にんじん さやいんげん	ごぼう	こんにやく じゃが芋 砂糖	油 とうがらし ごま			
			七福神鍋	豚肉 豆腐 鶏肉		にんじん 小松菜	しいたけ きくらげ 枝豆 しょうが ねぎ 白菜	片栗粉 春雨	油			
			シュガービーンズ	煎り大豆				砂糖				
4	火		ごま味噌チース焼きおにぎり		チース			米 砂糖	ごま	795kcal 16.3% 29.7% 3.4g	はし スプーン	
			牛乳		牛乳							
			茶碗蒸し	卵 鶏肉 えび かまぼこ		みつば	しいたけ	砂糖				
			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			
			すいとん	鶏肉 油揚げ		にんじん	ごぼう 大根 えのきたけ しいたけ 白菜 ねぎ	すいとん 里芋 こんにやく				
			ミックスナッツ						カシューナッツ アーモンド			
5	水		ご飯					米		815kcal 17% 30.5% 2.9g	はし スプーン	
			牛乳		牛乳							
			さけの春巻き	鮭	チース			春巻きの皮 小麦粉	油			
			豚肉と生揚げピリ辛炒め	豚肉 生揚げ		にんじん 小松菜	しょうが にんにく たけのこ しいたけ 白菜		油 ごま油 カシューナッツ			
			★クッパ(韓国風スープご飯)	鶏肉 卵		にんじん にら	しょうが にんにく 白菜キムチ しいたけ ねぎ	砂糖 片栗粉	ごま油 ごま			
			ネーブルオレンジ国産				ネーブルオレンジ					
6	木		★秋刀魚ごはん	さんま			しょうが	米 片栗粉 砂糖	油 ごま	850kcal 12.4% 28.7% 2.5g	はし スプーン	
			牛乳		牛乳							
			白菜の甘酢サラダ	まぐろ		にんじん 小松菜	白菜 コーン レモン	砂糖	オリーブ油			
			じゃが芋と大根の味噌汁	油揚げ		大根葉	大根 えのきたけ	じゃが芋				
			きなこのブラマンジェ	きなこ ゼラチン	牛乳			砂糖	クリーム			
7	金		★ココア揚げパン			スキムミルク			パン 砂糖	油	839kcal 15.8% 34.9% 3.8g	はし スプーン
			牛乳		牛乳							
			ツナ入り海草サラダ	まぐろ	わかめ	小松菜	キャベツ	砂糖	ごま油 油 ごま			
			ポークビーンズ	豚肉 ベーコン 大豆	スキムミルク	にんじん トマト	セロリー たまねぎ マッシュルーム	じゃが芋 砂糖	油			
			チーズ		チーズ							
10	月		ご飯					米		795kcal 14.1% 18% 2.2g	はし スプーン	
			牛乳		牛乳							
			豆腐の中華煮	豚肉 あさり 豆腐 いか		にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ たけのこ きくらげ 白菜	片栗粉	油 ごま油			
			レバーの香り揚げ 2切	豚レバー		パセリ	しょうが にんにく	片栗粉 砂糖	油 ごま油			
			★シュワシュワフルーツポンチ				みかん バイン もも ゼリー	ゼリー				
12	水		わかめご飯		わかめ			米	ごま	859kcal 14.3% 24.1% 3.3g	はし	
			牛乳		牛乳							
			干草焼き	鶏肉 卵	ひじき チーズ	にんじん	たまねぎ しいたけ	砂糖 片栗粉	油			
			ほうれん草のごま和え			ほうれんそう	キャベツ	砂糖	ごま			
			★豚汁	豚肉 豆腐		にんじん 大根葉	ごぼう 大根 ねぎ	こんにやく じゃが芋	油			
			バナナ				バナナ					
13	木		チキンドリア	鶏肉	牛乳 スキムミルク チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム	米 小麦粉	油 バター	897kcal 13.6% 29.5% 3g	はし スプーン	
			牛乳		牛乳							
			ひじきとツナのマリネ	まぐろ	ひじき	にんじん	きゅうり	砂糖	油 ごま			
			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 えのきたけ	じゃが芋 マカロニ 片栗粉	油			
			清見オレンジ国産				清見					
14	金		スパゲッティーベスカトーレ	ベーコン まぐろ あさり いか えび	チース	にんじん ビーマン トマト	にんにく たまねぎ マッシュルーム	スパゲッティ	オリーブ油	840kcal 15.3% 34.6% 3.4g	はし フォーク	
			牛乳		牛乳							
			マッシュポテト		牛乳 スキムミルク			じゃが芋	バター			
			千切り野菜スープ	豚肉		にんじん 小松菜	たまねぎ セロリー えのきたけ キャベツ		油			
			★チョコチーズケーキ	卵	チース			小麦粉 砂糖	バター クリーム			
17	月		ご飯					米		865kcal 13.4% 27.8% 2.5g	はし スプーン	
			牛乳		牛乳							
			★フランゴ・パッサリーニョ(とり肉の塩レモンから揚げ)2個	鶏肉		パセリ	レモン にんにく たまねぎ	片栗粉	油			
			サラダ・デ・レボリオ(キャベツのサラダ)			にんじん	きゅうり キャベツ コーン レーズン	砂糖	油			
			ムケッカ・バイアーナ(ココナッツミルク入り海鮮シチュー)	ベーコン えび	牛乳	赤パプリカ 黄パプリカ ねぎ トマト	にんにく たまねぎ	片栗粉	オリーブ油			
			★プリン					プリン				



令和7年 2月

学校給食予定献立表

野田市立北部中学校

日 曜		福	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		
19	水	ご飯					米		888kcal 14.6% 23.3% 3.2g	はし スプーン	
		牛乳		牛乳							
		ししゃものゴマ揚げ 2本	卵	ししゃも			小麦粉	ごま 油			
		れんこんのサラダ			にんじん	れんこん たまねぎ キャベツ	砂糖	油 ごま			
		だまこ餅鍋	鶏肉 豆腐		にんじん 小松菜	ごぼう えのきたけ しめじ 白菜 まいたけ ねぎ	こんにやく だまこ餅				
		手作りふりかけ(じゃこ)	かつおぶし	ちりめんじゃこ 塩昆布			砂糖	ごま			
		芋ようかん					さつまいも 砂糖	クリーム			
20	木	丸パン(スライス)					パン		819kcal 15.4% 36.3% 3.3g	はし スプーン	
		牛乳		牛乳							
		ハンバーグ	豚肉 豆腐 卵	チーズ 牛乳	にんじん トマト	たまねぎ	パン粉 砂糖				
		キャベツサラダ			にんじん	キャベツ コーン たまねぎ にんにく	砂糖	アーモンド 油			
		じゃがもちスープ			にんじん ほうれんそう パセリ	たまねぎ	じゃが芋 片栗粉	油			
		フルーツヨーグルト		ヨーグルト		パイン	ゼリー 砂糖				
21	金	ご飯					米		843kcal 15.1% 22.4% 2.9g	はし	
		牛乳		牛乳							
		魚のみぞれかけ	たら 卵			大根	小麦粉 パン粉 砂糖	油			
		★パリパリごまサラダ		わかめ		もやし きゅうり コーン	砂糖 ワンタンの皮	ごま油 油 ごま			
		生揚げの味噌汁	生揚げ		小松菜	たまねぎ しめじ ねぎ					
		不知火(しらぬい)(清見×ポンカン)				デコポン					
25	火	五目うま煮丼	豚肉 うずら卵 いか えび あさり		にんじん 小松菜	にんにくしょうが たまねぎ きくらげ たけのこ	米 発芽玄米 片栗粉	油 ごま油	804kcal 17.5% 22.4% 3.8g	はし スプーン	
		牛乳		牛乳							
		ねぎたれのさっぱりナムル	ハム		ほうれんそう にんじん	もやし にんにく しょうが ねぎ	砂糖	ごま油 ごま			
		にら卵スープ	卵 なた豆 豆腐		にら		春雨 片栗粉				
		りんご				りんご					
26	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 りんご	大麦 米 じゃが芋 小麦粉	油 バター クリーム	841kcal 11.6% 21.8% 2.6g	はし スプーン	
		牛乳		牛乳							
		切干大根ののりごまネーズ	鶏肉	のり	にんじん	切干大根 きゅうり 白菜		アンエックマヨネーズ ごま			
		パインゼリー				フルーツミックス ジュース パイン	砂糖				
27	木	ご飯					米		819kcal 13.9% 28.9% 2.7g	はし スプーン	
		牛乳		牛乳							
		鯖のみそ煮	さば			しょうが	砂糖 片栗粉				
		五目金平	豚肉 さつま揚げ		にんじん	ごぼう れんこん	こんにやく 砂糖	油 ごま ごま油			
		のっぺい汁	鶏肉		にんじん 小松菜	大根 しいたけ ねぎ	こんにやく 里芋 片栗粉	油			
		キウイフルーツ(1/4)				キウイ					
28	金	卵サンド パン2枚	卵		パセリ	きゅうり たまねぎ	パン	アンエックマヨネーズ	828kcal 14.3% 33.3% 3.7g	はし スプーン	
		牛乳		牛乳							
		小松菜とコーンのソテー			小松菜	コーン		油			
		米粉のチャウダー	鶏肉 白いんげん豆 あさり	牛乳 スキムミルク	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ	じゃが芋 米粉	油 クリーム バター			
		はるか				はるか					
		給 食 回 数			17 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
2月平均栄養量	838	14.7	28.0	3.1	460	134	5.2	614	0.73	0.77	41	7.6
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】

★印は3年生のリクエストメニューです。卒業までにもう一度食べたいメニューを聞きました。

3日 (月) 2日が節分なので、節分の行事食です。手巻き寿司をいただきます。今年の恵方は「西南西やや西」です。

5日★(水) 3年1組のリクエストで「クッパ」です。ご飯を入れてスープご飯にして食べます。

6日★(木) 「さんまご飯」は3年4組のリクエストです。甘辛い味が定番の人気メニューです。

7日★(金) 「ココア揚げパン」は3年2組・3組のリクエストです。外はカリッと中はやわらかな揚げパンは定番の人気メニューです。

10日★(月) 3年2組、3組、4組のリクエストで「シュワシュワフルーツポンチ」です。

12日★(水) 「豚汁」は3年2組、3組、4組のリクエストです。

14日★(金) バレンタインデーにちなみ「チョコチーズケーキ」を作ります。3年2組でリクエストのあった「ケーキ」です。

17日★(月) 旅する昼ご飯で「ブラジル」に旅をします。

3年全クラスでリクエストのあった「唐揚げ」です。

デザートは、3年1組のリクエストで「プリン」です。

21日★(金) 3年全クラスでリクエストのあった「パリパリサラダ」です。



※4日(火)から一週間程度は、野田市江川地区で、コウノトリが生育できる自然環境を整えながら作るお米【江川米】が、年に1回登場します。