

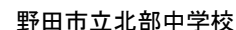


令和7年 3月

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
			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	ちらし寿司	油揚げ 卵		にんじん	しいたけ れんこん 枝豆	米 砂糖	ごま	824kcal 17.4% 24.5% 4.1g	はし
		牛乳		牛乳						
		さわらの西京焼き	さわら				砂糖			
		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		
		菜の花すまし汁	豆腐 はんぺん		にんじん 小松菜 菜花	大根 えのきたけ ねぎ				
		ひなあられ					ひながし			
4	火	山菜うどん	鶏肉 油揚げ なたと		にんじん ほうれんそう	白菜 山菜ミックス きくらげ ねぎ	うどん	油	814kcal 15.1% 29.1% 3.8g	はし
		牛乳		牛乳						
		五目金平	豚肉 さつま揚げ		にんじん さやいんげん	れんこん	こんにゃく 砂糖	油 ごま ごま油		
		★さつま芋と抹茶のケーキ	卵	牛乳	抹茶		砂糖 小麦粉 さつま芋	バター		
		アーモンドカル		いわし			砂糖	アーモンド カシューナッツ ごま		
		ガーリックコーンピラフ	鶏肉		にんじん 大根菜	にんにく たまねぎ コーン マッシュルーム	米 発芽玄米	油 バター		
牛乳		牛乳								
焼き肉サラダ	豚肉		にんじん	しょうが にんにく キャベツ きゅうり	砂糖 こんにゃく	油 ごま油				
米粉シチュー	鶏肉 白いんげん豆	牛乳 スkimミルク	にんじん かぼちゃ 小松菜	セロリー たまねぎ	じゃが芋 米粉	油 バター クリーム				
★マンゴーフルーツポンチ				パイナップル もも みかん	マンゴープリン 杏仁豆腐					
6	木	発芽玄米ご飯					米 発芽玄米		834kcal 15.5% 22.9% 2.7g	はし
		牛乳(ミルメークコーヒー)		牛乳			砂糖			
		たらめのネギマヨ焼き	たら	牛乳		ねぎ		ノンエッグマヨネーズ ごま		
		大豆磯煮	大豆 油揚げ	ひじき	にんじん		砂糖	油		
		★豚汁	豚肉 豆腐		にんじん 大根菜	ごぼう 大根 ねぎ	こんにゃく じゃが芋	油		
		バナナ				バナナ				
7	金	お赤飯/ごま塩					赤飯	ごま	886kcal 15.5% 22.7% 3.3g	はし スプーン
		牛乳		牛乳						
		サクサクれんこんつくね	鶏肉 大豆 卵		にんじん	れんこん たまねぎ ねぎ しょうが	片栗粉 パン粉 砂糖	ごま		
		和風ポテトサラダ	まぐろ		にんじん	きゅうり 枝豆	じゃが芋	油		
		そうめんの澄し汁	鶏肉 豆腐 なたと		にんじん 小松菜	しいたけ ねぎ	片栗粉 そうめん			
		いちごミルクゼリー	ゼラチン	寒天 牛乳 スキムミルク			砂糖 ゼリー			
10	月	ご飯					米		848kcal 15.6% 27.1% 3g	はし
		牛乳		牛乳						
		チキン南蛮2個	鶏肉 卵	ヨーグルト 牛乳	ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン	たまねぎ	片栗粉 小麦粉 砂糖	油 ノンエッグマヨネーズ		
		キャベツとじゃこの和え物	油揚げ	ちりめんじゃこ	ほうれんそう	キャベツ		ごま油		
		じゃが芋とあさりの味噌汁	生揚げ あさり	わかめ	にんじん 小松菜	たまねぎ ねぎ	じゃが芋			
		りんご				りんご				
11	火	 卒業式 								
12	水	こぎつねご飯	鶏肉 油揚げ		にんじん		米 砂糖		816kcal 17.5% 25.1% 2.9g	はし
		牛乳		牛乳						
		ししゃもの磯辺揚げ 2本	卵	ししゃも あおりの			小麦粉	ごま 油		
		おろし和え			ほうれんそう	白菜 大根	砂糖			
		かき玉汁	なたと 豆腐 卵		にんじん	たまねぎ しいたけ ねぎ	片栗粉			
		ひとくちゼリーぶどう					ゼリー			
13	木	ホットサンドツナ	まぐろ	チーズ		キャベツ	パン	ノンエッグマヨネーズ	813kcal 14.8% 39.3% 3.4g	はし スプーン
		牛乳		牛乳						
		かぶの米粉チャウダー	鶏肉 あさり 白いんげん豆	牛乳 脱脂粉乳	にんじん チンゲンサイ かぶの葉	たまねぎ かぶ	米粉	油 バター クリーム		
		大根とかシューナッツサラダ			にんじん	大根	砂糖	油 ラー油 カシューナッツ		
		デコボン				デコボン				
14	金	高菜ご飯	豚肉 大豆		にんじん 高菜	しょうが にんにく ねぎ	米	油 ごま	820kcal 12.8% 20.9% 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		キャベツ えのきたけ コーン	こんにゃく	ごま油		
		ほうれん草と豆腐のスープ	豆腐 卵		にんじん ほうれんそう	たまねぎ ねぎ		油 ごま		
		小麦まんじゅう					小麦粉 砂糖 こしあん			



7日（金）3年生最後の給食（北中全員で食べる日）は、赤飯でお祝いです。

