



令和7年 4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			
8	火	チーズ焼きおにぎり	かつおぶし	チーズ				米	ごま	848kcal 13.1% 26.9% 3.8g	はし
		牛乳		牛乳							
		味噌煮込みうどん(愛知県)	豚肉 生揚げ なた		にんじん 大根菜	ごぼう 大根 しめじ	うどん	油			
		春キャベツのサラダ	ハム		にんじん	キャベツ たまねぎ	砂糖	油			
		メープルアーモンド	きなこ					メープルシロップ	アーモンド カシューナッツ		
9	水	キャロットコーンピラフ	豚肉		にんじん パセリ	にんにく コーン マッシュルーム		米 発芽玄米	油 バター	819kcal 12.4% 27.8% 2.3g	はし スプーン
		牛乳		牛乳							
		チキンホワイトソース	鶏肉 レンズ豆	牛乳 スkimミルク	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム	小麦粉	油 バター クリーム			
		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			
		マスカットゼリー				マスカット	ゼリー				
10	木	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 砂糖		830kcal 13.3% 29.9% 3.2g	はし スプーン
		牛乳		牛乳							
		かまぼこ入りごまあえ	かまぼこ		ほうれんそう	もやし	砂糖	ごま			
		春野菜の味噌汁			小松菜	えのきたけ キャベツ ねぎ	じゃがいも				
		ゴマプリン		牛乳				プリンの素 ビスケット	ごま ホイップクリーム		
11	金	メキシカンソーススパゲティー	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		スパゲッティ	バター	809kcal 15.8% 35.2% 4g	はし フォーク
		牛乳		牛乳							
		新玉しらすトーストハーフ	なた	しらす干し チーズ		たまねぎ	パン	オリーブ油 /ノンエクマヨネーズ	油		
		ミモザサラダ	ハム 卵		ほうれんそう	キャベツ					
14	月	発芽玄米ご飯						米 発芽玄米		796kcal 16% 20.8% 3g	はし スプーン
		牛乳		牛乳							
		赤魚の甘酢揚げ	赤魚			しょうが	片栗粉 砂糖	油			
		菜の花の辛子和え	鶏肉		小松菜 菜花	もやし	砂糖				
		じゃがいもの味噌汁	生揚げ	わかめ	にんじん	たまねぎ ねぎ	じゃが芋				
		ミルクゼリーいちごソース	ゼラチン	寒天 牛乳 スキムミルク		いちご	砂糖				
15	火	手作り肉まん	豚肉	ヨーグルト		たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが	砂糖 片栗粉 蒸しパンミックス	ごま ごま油 油		796kcal 17.7% 32.1% 3.8g	はし
		牛乳		牛乳							
		しょうゆつけラーメン	豚肉 なた		にんじん ほうれんそう	にんにく しょうが コーン もやし たけのこ ねぎ	中華めん	油			
		鶏肉とキムチ炒め物	鶏肉 生揚げ		にんじん 小松菜	しょうが にんにく しいたけ 白菜 白菜キムチ	片栗粉	油 ごま油			
		パナナ				パナナ					
16	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		835kcal 10.4% 21.2% 2.7g	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			
		シュワシュワフルーツポンチ				みかん バイン もも ゼリー	いちごゼリー				
17	木	わかめご飯		わかめ			米	ごま		834kcal 16.1% 20.1% 3.4g	はし スプーン
		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			
		磯香和え		のり	にんじん	もやし キャベツ	砂糖				
		厚揚げの味噌汁	生揚げ		小松菜 大根菜	しめじ					
		ヨーグルト		ヨーグルト							
18	金	ご飯					米			824kcal 15.2% 25.9% 2.2g	はし スプーン
		牛乳		牛乳							
		コトレータ(ロシア風カツレツ)	豚肉 鶏肉 大豆 卵	牛乳	にんじん	たまねぎ	パン粉 小麦粉				
		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			
		ボルシチ	豚肉	チーズ	にんじん トマト	キャベツ セロリー かぶ ビーツ	砂糖	油 クリーム			
		いちご				いちご					
21	月	ご飯					米			854kcal 13.2% 26% 2.7g	はし スプーン
		牛乳		牛乳							
		ししゃもの油淋ソースがけ(2個)		ししゃも		ねぎ しょうが	片栗粉 砂糖	油 ごま油			
		春雨とわかめのサラダ		わかめ	にんじん	もやし	春雨 砂糖	ごま			
		八宝菜	豚肉 かまぼこ うずら卵 いか		にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ しいたけ きくらげ 白菜	片栗粉	油 ごま油			
		安倍川芋	きなこ					さつま芋 砂糖	油		
22	火	きんぴらチーズトースト	豚肉	チーズ	にんじん	ごぼう	パン こんにゃく 砂糖	油 ごま油 ごま		828kcal 14.6% 32.3% 4.3g	はし スプーン
		牛乳		牛乳							
		切り干し大根のサラダ	ハム 卵		ほうれんそう	切干大根	砂糖	油 ごま油			
		春のポトフ	豚肉 ウインナー		にんじん かぶの葉 グリーンアスパラガス パセリ	かぶ キャベツ たまねぎ セロリー	じゃが芋	油			
		ひとくちゼリー(はちみつレモン)				レモン	ゼリー				



令和7年 4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		
23	水	発芽玄米ご飯					米 発芽玄米		810kcal 14.3% 24.9% 2.4g	はし スプーン
		牛乳		牛乳						
		ひじきはるまき	豚肉	ひじき		ごぼう たけのこ きくらげ	春巻きの皮 春雨 砂糖 片栗粉	油		
		じゃこサラダ		ちりめんじゃこ	にんじん	キャベツ もやし たまねぎ	砂糖	ごま ごま油		
		にら卵スープ	鶏肉 豆腐 卵		チンゲンサイにら	たまねぎ えのきたけ きくらげ	片栗粉			
		マンゴームース	ゼラチン	寒天 ヨーグルト	マンゴー	砂糖				
24	木	ご飯					米		838kcal 15.2% 16.1% 2.2g	はし
		牛乳		牛乳						
		新じゃがのそぼろに	鶏肉		にんじん さやいんげん	しょうが たけのこ たまねぎ	じゃがいも 砂糖 片栗粉	油		
		めばる味噌チーズ焼き	めばる	チーズ	しょうが	砂糖	ごま			
		磯香あえ	竹輪 かつおぶし	のり	にんじん ほうれんそう	切干大根	砂糖			
		よもぎ団子	あずき				白玉餅 砂糖			
25	金	たけのこご飯	鶏肉 油揚げ		にんじん	たけのこ	米 砂糖	油	769kcal 16% 30% 2.5g	はし
		牛乳		牛乳						
		さっぱりポテトサラダ	ハム		パセリ	きゅうり たまねぎ	じゃが芋 砂糖	油		
		肉団子の味噌汁	豚肉 鶏肉 卵 豆腐		にんじん 大根葉	ごぼう ねぎ しょうが しいたけ きくらげ 白菜	片栗粉			
		いりこナッツ		いわし			砂糖	アーモンド ごま		
28	月	ご飯					米		814kcal 16.2% 22.3% 2.4g	はし スプーン
		牛乳		牛乳						
		豚肉とごぼうのつくね	大豆 豚肉 卵	牛乳	にんじん	ごぼう たまねぎ ねぎ しょうが	片栗粉 パン粉 砂糖	ごま		
		桜えびとキャベツの和えもの		えび	ほうれんそう	キャベツ		ごま油		
		たらと新玉のすまし汁	たら		にんじん 小松菜	えのきたけ 白菜 たまねぎ ねぎ		オリーブ油		
		パインゼリー				ミックスジュース パイン	砂糖			
30	水	ご飯					米		805kcal 14.5% 25.9% 3.3g	はし
		牛乳		牛乳						
		豆腐の真砂揚げ	豆腐 鶏肉 たら 卵	昆布	にんじん	たまねぎ ねぎ しょうが	片栗粉	油		
		切干大根の煮付け	さつま揚げ		にんじん 小松菜	切干大根	砂糖			
		利休汁	油揚げ		にんじん	ごぼう 大根 しいたけ ねぎ		ごま		
		手作りふりかけ	ベーコン かつおぶし		大根葉			ごま		
		りんご			りんご					
給 食 回 数			16 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
4月平均栄養量	819	14.6	26.1	3.0	448	131	4.3	304	0.76	0.71	35	7.5
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

ご入学、ご進級

おめでとうございます

いよいよ新学期が始まりました。
心も体も成長するには、健康が一番。成長期のみなさんは、規則正しい食事を心がけ、自分の健康について考え、
実行できるようになってもらいたいと願っています。
給食室一同、力を合わせて安全でおいしい給食をつくります。今年度もよろしくお願いいたします。

給食室紹介： 栄養教諭 伊藤 章子
調理員： 調理主任 小野 由香 他 6名

【今月の献立より】

- 9日（水） 1年生の最初の給食です。
地元の人参を使ったキャロットコーンピラフです。チキンホワイトソースをかけて食べてください。
11日（金） 「新玉しらすトーストハーフ」は、新玉ねぎをじっくり炒めしらすとチーズを1/2の食パンに乗せて焼いたパンです。
16日（水） 香辛料を調合して作る、北中伝統のカレーを提供します。
18日（金） 「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。今月は、「ロシア」です。
25日（金） とれたての竹の子をつかった混ぜご飯です。旬の味をいただきます。
28日（月） 桜えびと春キャベツを塩で和えました。スープには、新玉ねぎを入れています。季節の野菜がたっぷりです。

はしは毎日洗ってきれいなものを持てきましょう

「旅する昼ご飯」

月ごとにいろいろな国のメニューを給食に取り入れていきます。職員室前の栄養黒板に世界地図を掲示しました。
旅行に出かけた気分楽しんでください。
今月は「ロシア」を旅します。 お楽しみに！！