



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		
1	木	北中エッグカレー	豚肉 白いんげん豆 うずら卵	ヨーグルト 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	886kcal 11.7% 23.4% 3g	はし スプーン
		牛乳		牛乳						
		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		
		抹茶ミルクゼリー	ゼラチン	寒天 牛乳 スキムミルク	抹茶		砂糖	クリーム		
2	金	彩りご飯			しそ のざわな	きゅうり	米	ごま	821kcal 13.9% 22.8% 3g	はし
		牛乳		牛乳						
		カツオカツ	かつお					油		
		小松菜のいそマヨサラダ		のり	小松菜 にんじん	もやし コーン		ノンエッグマヨネーズ		
		若竹汁	鶏肉 豆腐	わかめ		たけのこ えのきたけ				
ミニかしわ餅						柏餅				
7	水	北中パン(ツナ・コーン)	まぐろ	チーズ		コーン	パン	マヨネーズ	807kcal 16% 31.4% 4.9g	はし フォーク
		牛乳		牛乳						
		ソース焼きそば	豚肉	あおのり	にんじん	しょうが もやし キャベツ	中華めん	油		
		中華卵スープ	なると 卵	わかめ	にんじん 小松菜	しいたけ えのきたけ たまねぎ ねぎ	片栗粉	ごま油		
バナナ				バナナ						
12	月	きなこ揚げパン	きなこ				パン 砂糖	油	841kcal 15% 31.4% 3.5g	はし スプーン
		牛乳		牛乳						
		ボークビーンズ	豚肉 ベーコン ひよこ豆 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		
		アスパラのサラダ	ハム 卵		グリーンアスパラガス	切干大根 キャベツ	砂糖	油 ごま油		
		すりおろしりんごゼリー				りんご レモン	砂糖			
13	火	ご飯					米		845kcal 15.4% 27.1% 3g	はし スプーン
		牛乳		牛乳						
		千草焼き	鶏肉 卵	ひじき	にんじん	たまねぎ しいたけ	砂糖 片栗粉	油		
		和風ポテトサラダ	まぐろ 大豆		にんじん	きゅうり	じゃが芋	油		
		小松菜の味噌汁	豆腐 油揚げ		にんじん 小松菜	えのきたけ				
フルーツヨーグルト		ヨーグルト		みかん バイン もも	いちごゼリー 砂糖					
14	水	ご飯					米		822kcal 15.4% 25.7% 3.8g	はし スプーン
		牛乳		牛乳						
		ししゃものパリパリ揚げ 2個		ししゃも			ぎょうざの皮	油		
		くきわかめの炒め煮	豚肉	わかめ	にんじん さやいんげん		こんにゃく 砂糖	油 ごま		
		肉団子スープ	豚肉 鶏肉 卵		にんじん 小松菜	ねぎ しょうが しいたけ たけのこ もやし 白菜	片栗粉 春雨	ごま油		
		手作りふりかけ	ベーコン かつおぶし		大根葉			ごま		
		マスカットゼリー				マスカット	ゼリー			
15	木	ご飯					米		814kcal 14.9% 22% 2.6g	はし スプーン
		牛乳		牛乳						
		鯖の若草焼き	さわら	あおのり	大根葉	たまねぎ		エッグフリーマヨネーズ		
		もやしのごま和え			小松菜 にんじん	もやし	砂糖	ごま		
ワカメのみそ汁	油揚げ 豆腐	わかめ		たまねぎ	じゃが芋					
芋ようかん		寒天			さつま芋 砂糖	クリーム				
16	金	ご飯					米		885kcal 13.5% 25.3% 2.3g	はし スプーン
		牛乳		牛乳						
		酢豚	豚肉 生揚げ		にんじん ビーマン	にんにくしょうが たまねぎ たけのこ	片栗粉 砂糖	油		
		彩春雨サラダ			にんじん 小松菜	きゅうり	春雨 砂糖	ごま油 ごま カシューナッツ		
		卵スープ	卵	わかめ	にんじん 小松菜	たまねぎ しいたけ えのきたけ	片栗粉			
ミルクゼリー桃のせ	ゼラチン	寒天 牛乳 スキムミルク		もも	砂糖					
19	月	きんぴらトースト	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	827kcal 15.5% 33.2% 4g	はし スプーン
		牛乳		牛乳						
		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		
		ポトフ	豚肉 ウィナー		にんじん かぶの葉 パセリ	たまねぎ かぶ	塩麹 じゃが芋	油		
		ヨーグルトムース	ゼラチン	寒天 ヨーグルト		みかん	砂糖			
20	火	発芽玄米ご飯					米 発芽玄米		828kcal 17.9% 27.3% 2.9g	はし
		牛乳		牛乳						
		山賊焼き(長野県)	鶏肉		にんじん	にんにくしょうが たまねぎ	塩麹 砂糖 片栗粉 米粉	油		
		野菜ののり酢和え		ちりめんじゃこ のり	小松菜 にんじん	白菜		油		
		厚揚げの味噌汁	生揚げ	わかめ	にんじん	たまねぎ ねぎ	こんにゃく			
ミックスナッツ						カシューナッツ アーモンド				
21	水	手作り中華ちまき	豚肉 竹輪		にんじん	しいたけ たけのこ ねぎ	もち米	油 ごま油	830kcal 12.9% 27.1% 4.6g	はし スプーン
		牛乳		牛乳						
		山菜キムチうどん	鶏肉 なると うずら卵		にんじん ほうれんそう	白菜 山菜ミックス 白菜キムチ ねぎ	うどん	油		
		キャベツともやしのナムル			にんじん	キャベツ もやし	砂糖	ごま油 ごま		
杏仁フルーツ				もも バイン みかん	杏仁豆腐					



令和7年 5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		
22	木	ご飯					米		799kcal 14.4% 30% 2.8g	はし スプーン
		牛乳		牛乳						
		鯖のカレー焼	さば			たまねぎ				
		たけのこサラダ	まぐろ		にんじん	たけのこ 大根 きゅうり	砂糖	ラー油 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			
		ゴールドキウイフルーツ				キウイ				
23	金	トスティ(ハム・チーズのホットサンド)	ハム	チーズ			パン	ノンエッグマヨネーズ	836kcal 15.4% 37.8% 4.1g	はし スプーン
		牛乳		牛乳						
		キャベツとコーンサラダ	旅する昼ご飯【オランダ】			きゅうり キャベツ コーン	砂糖	油		
		エルテンスープ(グリーンピースのスープ)	鶏肉 レン豆 ウインナー はな豆	牛乳	にんじん	セロリー たまねぎ	じゃが芋 米粉	油 バター クリーム		
		ひとくちゼリーアセロラ					アセロラゼリー			
26	月	ご飯					米		805kcal 15.1% 25.6% 1.6g	はし
		牛乳		牛乳						
		白身魚の甘酢あんかけ	ホキ		にんじん ビーマン 赤ビーマン 黄ビーマン	たまねぎ えのきたけ	片栗粉 小麦粉 砂糖	油		
		キャベツのおかかあえ	かつおぶし		ほうれんそう	キャベツ				
		厚揚げのそぼろ煮	豚肉 生揚げ		にんじん	たまねぎ	こんにゃく じゃが芋 砂糖 片栗粉	油		
		河内晩柑				河内晩柑				
27	火	発芽玄米ご飯					米 発芽玄米		884kcal 12.1% 22.7% 3g	はし
		牛乳		牛乳						
		北中コロッケ	豚肉 おから 白いんげん豆	スキムミルク	にんじん	たまねぎ	じゃが芋 砂糖 小麦粉 パン粉	油		
		パリパリごまサラダ		わかめ	ほうれんそう	もやし コーン	砂糖 ワンタンの皮	ごま油 油 ごま		
		たけのこと玉ねぎのみそ汁	油揚げ		小松菜	たまねぎ たけのこ ねぎ				
		抹茶豆	煎り大豆		抹茶		砂糖	アーモンド		
28	水	わかめご飯		わかめ			米	ごま	809kcal 16.9% 26.4% 3.9g	はし スプーン
		牛乳		牛乳						
		いわしのさんが焼き	いわし 豚肉 卵			ねぎ しょうが	片栗粉	ごま		
		小松菜のごま和え			小松菜	キャベツ	砂糖	ごま		
		たぬき汁	さつま揚げ 油揚げ		にんじん	えのきたけ しょうが ねぎ	こんにゃく 片栗粉			
		グレープゼリー				ぶどう	砂糖 シャインマスカットゼリー			
29	木	ご飯					米		841kcal 13.9% 29% 2.5g	はし
		牛乳		牛乳						
		チキン南蛮2個	鶏肉 卵	ヨーグルト 牛乳	ビーマン 赤ビーマン 黄ビーマン パセリ	たまねぎ	片栗粉 小麦粉 砂糖	油 ノンエッグマヨネーズ		
		アスパラ入りグリーンサラダ	ベーコン		グリーンアスパラガス	キャベツ きゅうり	砂糖	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			
		ひとくちメロン				メロン				
30	金	フレンチトースト	卵	牛乳			パン 砂糖		889kcal 14.4% 30.7% 3.3g	はし スプーン
		牛乳		牛乳						
		とりじゃがトマト	鶏肉 あさり		トマト にんじん 小松菜	にんにく たまねぎ	じゃが芋 砂糖	オリーブ油		
		フレンチサラダ		チーズ	にんじん	キャベツ コーン きゅうり	砂糖	油 アーモンド		
		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 いちごゼリー			
給 食 回 数			18 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
5月平均栄養量	837	14.7	27.7	3.3	454	129	5.1	309	0.73	0.70	42	7.9
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】



はしは毎日洗って、きれいなものを持ってきましたよ

1日(木) 5月は新茶の季節(十八夜)です。
さわやかな抹茶のデザートを作ります。

2日(金) 子どもの日の行事食です。
かしわ餅で子どもの日を祝いましょう。
「カツオカツ」を食べて市内大会は、北部中が勝つ!!

20日(火) 山賊焼き(さんぞくやき)は、長野県の郷土料理です。
21日(水) 中華ちまきは、中国で災いを除ける風習で食べられます。
もち米に醤油で味付けした具を混ぜ、一つ一つ包んで蒸します。

22日(木) とりたての「たけのこ」を使ってサラダを作ります。

23日(金) 旅する昼ご飯で「オランダ」に旅をします。

29日(木) アスパラガスを使ったサラダを作ります。
旬の味を楽しんでください。

※8・9日は市内大会のため給食はありません。



学力も体力もアップ!!

朝食のすすめ

朝食を毎日食べている人は、そうでない人に比べて、体力・運動能力・学力が高いことが文部科学省の調査でわかっています。

勉強も運動も頑張れるよう、毎日朝ごはんを

