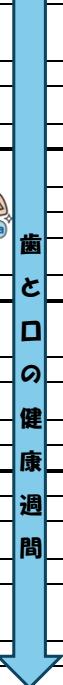


令和7年 6月 学校給食予定献立表

野田市立北部中学校

日曜	献立名	「毎日はしを持ってきましょう」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				
2月	とりそぼろ丼	鶏肉 大豆 卵		さやいんげん	しょうが たまねぎ	米 砂糖	油	808kcal 15.9% 27.4% 2.9g	はし スプーン		
	牛乳		牛乳								
	海草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				
	じやが芋の味噌汁	油揚げ		小松菜	たまねぎ	じやが芋					
	いりこナッツ		いわし			砂糖	アーモンド ごま 油				
3火	ご飯/ふりかけ		のり 昆布	抹茶		米		794kcal 13.6% 32.4% 2.8g	はし スプーン		
	牛乳		牛乳								
	鱈のマヨコン焼き	たら		パセリ	コーン		ソエッグマヨネーズ				
	ごぼうのかみかみ和え	まぐろ			ごぼう きゅうり		油 ごま				
	実だくさんスープ	豚肉 ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ	じゃが芋	油				
5木	河内晩柑					河内晩柑					
	カレー粉ライス					米		826kcal 14.5% 24.7% 3.3g	はし スプーン		
	牛乳		牛乳								
	ドライカレー	豚肉 鶏肉 大豆	スキムミルク 粉チーズ	にんじん ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン	にんにく たまねぎ		油				
	洋風かき玉スープ	鶏肉 卵		にんじん 小松菜	たまねぎ コーン	片栗粉	油				
	梅おかか和え	かつおぶし		にんじん	キャベツ もやし カリカリ梅						
6金	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	800kcal 14.6% 27.6% 3.1g	はし スプーン		
	ピピンパ	豚肉 大豆 卵		ほうれんそう にんじん	しょうが にんにく たまねぎ もやし	米 大麦 砂糖	油 ごま ごま油				
	牛乳		牛乳								
	ごぼうチップス	豆腐 なると	わかめ	にんじん チングンサイ	ごぼう しいたけ ねぎ	片栗粉 小麦粉	油				
	中華スープ					片栗粉	ごま油 ごま				
9月	ひとくちゼリーぶどう						ゼリー				
	パンネボロネーゼ	豚肉 大豆	粉チーズ	にんじん ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマントマト	たまねぎ しめじ なす	マカロニ	オリーブ油	803kcal 15.5% 39% 2.7g	はし フォーク		
	牛乳		牛乳								
	ひじきと枝豆のサラダ		ひじき	にんじん ほうれんそう	キャベツ 枝豆 コーン	砂糖	油				
	ブルーベリーチーズケーキ	卵	チーズ		ブルーベリーソース	小麦粉 砂糖	バター クリーム				
10火	カレーじやこナッツ		いわし			砂糖	カシューナッツ				
	発芽玄米ご飯					米 発芽玄米		811kcal 14.2% 19% 3.4g	はし		
	牛乳		牛乳								
	イカメンチカツ	いか		にんじん	キャベツ しょうが にんにく	小麦粉 パン粉 砂糖	油				
	小松菜のからし和え	鶏肉		小松菜	キャベツ もやし						
	沢煮椀	豚肉 かまぼこ		にんじん	ごぼう 大根 たけのこ えのきたけ しめじ なめこ ねぎ		油				
11水	バナナ				バナナ						
	かみかみふりかけ	かつおぶし	ちりめんじやこ 塩昆布				ごま	835kcal 15.4% 32.8% 3.1g	はし スプーン		
	食パン/チョコクリーム					パン チョコレート					
	牛乳		牛乳								
	ほうれんそうとおからのキッシュ	ハム おから 豆腐 卵	粉チーズ スキムミルク チーズ 牛乳	ほうれんそう	たまねぎ	砂糖	バター クリーム				
12木	イタリアンサラダ		チーズ		キャベツ きゅうり	砂糖	油	823kcal 14.4% 17.9% 2.3g	はし スプーン		
	米粉シチュー	鶏肉 白いんげん豆	牛乳 スキムミルク	にんじん	たまねぎ	じゃが芋 米粉	油 クリーム				
	ご飯					米					
	牛乳		牛乳								
	魚のレモン風味	赤魚			しょうが レモン	片栗粉 砂糖	油				
13金	磯香和え	のり しらす干し	小松菜 にんじん	もやし				847kcal 11.1% 25.3% 2.9g	はし スプーン		
	肉じゃが	豚肉	にんじん さやいんげん	たまねぎ しょうが たけのこ	こんにゃく じゃが芋 砂糖						
	あじさいゼリー	ゼラチン	寒天	もも	砂糖 ゼリー						
	ぶどうパン					パン					
	牛乳		牛乳								
16月	焼きじやがコロッケ	豚肉	チーズ 牛乳	にんじん	たまねぎ	じゃが芋 パン粉	油 オリーブ油	811kcal 14.7% 28% 3.4g	はし スプーン		
	ラタトイユ	ベーコン		黄パブリカ ビーマン かぼちゃ トマト	にんにく たまねぎ なす すきや二	砂糖	オリーブ油				
	フルーツポンチ				パン もも	いちごゼリー シャインカットゼリー 白玉餅					
	ジャンバラヤ			にんじん ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン	にんにく たまねぎ	米	油 バター				
	旅する昼ご飯【アメリカ】		牛乳								
17火	牛乳		牛乳					834kcal 14.1% 23.2% 2.9g	はし スプーン		
	しいらのレモンバター焼き	しいら	パセリ	にんにく レモン	パン粉	バター					
	シーザーサラダ	ベーコン 卵	チーズ	ほうれんそう 大根葉	パン	ソエッグマヨネーズ オリーブ油					
	チキンヌードルスープ	鶏肉	にんじん	たまねぎ セロリー キャベツ	じゃが芋 スパゲティ	油					
	きんぴら丼	豚肉		にんじん ピーマン	ごぼう	米 こんにゃく 砂糖 片栗粉	油 ごま ごま とうがらし				
17火	牛乳		牛乳					834kcal 14.1% 23.2% 2.9g	はし スプーン		
	キャベツとじやこの和え物	油揚げ	ちりめんじやこ	ほうれんそう	キャベツ		ごま油				
	あじのつみれ汁	あじ 大豆 卵	昆布	にんじん	しょうが 大根 白菜 ねぎ	片栗粉					
	みそポテト					じゃが芋 天ぷら粉 砂糖	油 ごま				



令和7年 6月 学校給食予定献立表

野田市立北部中学校

日曜	献立名	「毎日はしを持ってきましょう」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				
18	ご飯					米		844kcal 15.9% 24.2% 2.4g	はし		
	牛乳		牛乳								
	ししゃもの南蛮漬け 2本		ししゃも	にんじん ピーマン	たまねぎ	片栗粉 小麦粉 砂糖	油				
	落花生和え				キャベツ もやし きゅうり	砂糖	ピーナッツ				
	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 こんにゃく 砂糖	油				
	じやこりかけ	かつおぶし	ちりめんじやこ 塩昆布			砂糖	ごま				
19	ココア揚げパン		スキムミルク			パン 砂糖	油	782kcal 14.6% 31.3% 2.5g	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				
	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 バセリ	たまねぎ しめじ	じゃが芋 米粉	油 クリーム バター				
	マンゴームース	ゼラチン	寒天 ヨーグルト		マンゴー	砂糖					
20	なす入り肉味噌丼	豚肉 大豆		にんじん ピーマン	しょうが なす	米 発芽玄米 砂糖	油	819kcal 16.1% 29.9% 3.1g	はし スプーン		
	牛乳		牛乳								
	野菜のごまドレッシング和え				キャベツ きゅうり もやし コーン	砂糖	油 ごま				
	野田野菜の味噌汁	豆腐 油揚げ		にんじん ほうれんそう	えのきだけ						
	枝豆 【野田の味覚を味わう日】				枝豆						
23	北中パン(おさつデニッシュ)					クロワッサン さつまいも 砂糖	クリーム アーモンド ごま	886kcal 12.6% 35.8% 3.1g	はし スプーン		
	牛乳		牛乳								
	ツナとトマトのショートパスタ	まぐろ	粉チーズ	にんじん トマト バセリ	にんにくたまねぎ マッシュルーム	マカロニ 砂糖	オリーブ油				
	まめまめサラダ	大豆		にんじん	キャベツ 枝豆	砂糖	ごま油 ごま				
	マンゴー入りフルーツポンチ					パイ もも	マンゴーブリン 杏仁豆腐				
24	ご飯					米		790kcal 14.2% 26.8% 3.1g	はし スプーン		
	牛乳		牛乳								
	いかと厚揚げのチリソース	いか 生揚げ			ねぎ にんにく しょうが	砂糖	油 ごま油				
	もやしときゅうりのカミカミナムル				切干大根 もやし きゅうり	砂糖	ごま ごま油				
	中華風コーンスープ	ハム 卵	牛乳	チングンサイ	たまねぎ コーン	片栗粉					
25	メロン					メロン		805kcal 15.1% 21.8% 2.2g	はし		
	ご飯					米					
	牛乳		牛乳								
	あじのさんが揚げ【千葉県郷土料理】	たら あじ 鶏肉 卵 豆腐	ひじき	にんじん	ねぎ しょうが ごぼう	片栗粉 パン粉	油				
	きやべつの塩昆布和え		塩昆布	にんじん	キャベツ きゅうり		ごま油				
	豚汁	豚肉 豆腐		にんじん 大根葉	ごぼう 大根 ねぎ	こんにゃく じゃが芋	油				
26	みたらし団子(3こ)		昆布			白玉餅 砂糖 片栗粉		806kcal 15.3% 30.7% 3.3g	はし		
	わかめご飯		わかめ			米	ごま				
	牛乳		牛乳								
	豆腐ハンバーグ	豚肉 卵 豆腐	牛乳	にんじん	たまねぎ	パン粉					
	アーモンド和え				小松菜 にんじん	キャベツ	砂糖 アーモンド				
	レタスのスープ	豚肉 ベーコン かにかまぼこ		にんじん バセリ	たまねぎ レタス		油				
27	ミニチーズ 2個	チーズ						810kcal 16.3% 18.8% 2.6g	はし		
	チキンカツ丼	鶏肉 卵			たまねぎ えのきだけ グリンピース	米 発芽玄米 塩麹 小麦粉 パン粉 砂糖 片栗粉	油				
	牛乳		牛乳								
	磯香和え		のり	にんじん	もやし キャベツ	砂糖					
	豆腐とワカメの味噌汁	豆腐	わかめ		えのきだけ ねぎ	じゃが芋					
30	冷凍みかん					みかん		863kcal 11.4% 28.7% 2.4g	はし スプーン		
	ハヤシライス	豚肉	スキムミルク	にんじん トマト	しょうが にんにく セロリー たまねぎ しめじ グリンピース	米 大麦 小麦粉 砂糖	油 バター クリーム				
	牛乳		牛乳								
	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				
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト		パイ	マスカットゼリー 砂糖					
給食回数		20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
6月平均栄養量	820	14.5	27.3	2.9	454	143	4.7	282	0.74	0.65	43	8.3
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】

6月は、「食育月間」また、6月4日～10日まで「歯と口の健康週間」です。そこで、6月は、噛み応えのあるメニューが入っています。

16日(月) 旅する屋ご飯で「アメリカ」に旅します。

18日(水) 「落花生」は、千葉県が全国1位の生産量です。(農林水産省大臣官房統計部、令和6年2月27日公表)

20日(金) 野田の味覚を味わう日です。

お米は、1年通して野田市産コシヒカリ。他に野田産のにんじん・ほうれん草・なす・枝豆、発芽玄米を使います。

25日(水) 千葉県の郷土料理「あじのさんが揚げ」です。

