

令和7年 6月 学校給食予定献立表

野田市立北部中学校

「毎日はいしを持てきましょう」

主な材料とその働き

日 曜	献 立 名	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		エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	備 考
		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		
		じゃが芋の味噌汁 いりこナッツ	油揚げ	小松菜	たまねぎ	じゃが芋	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
		牛乳	牛乳						
		鱈のマヨコーン焼き	たら		パセリ	コーン	ノンエッグマヨネーズ		
		ごぼうのかみかみ和え 実だくさんスープ	まぐろ		ごぼう きゅうり		油 ごま		
5	木	河内晩柑	豚肉 ベーコン		にんじん パセリ	じゃが芋	油	826kcal 14.5% 24.7% 3.3g	はし スプーン
		カレー粉ライス				米			
		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 ビーマン 赤ビーマン 黄ビーマン	にんにく たまねぎ	油		
6	金	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	800kcal 14.6% 27.6% 3.1g	はし スプーン
		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			
		きなこのプラマンジェ	きなこ セラチン	牛乳		砂糖	クリーム		
		ピピンバ	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		
9	月	牛乳	牛乳					803kcal 15.5% 39% 2.7g	はし フォーク
		ごぼうチップス			ごぼう	片栗粉 小麦粉	油		
		中華スープ	豆腐 なた	わかめ	にんじん チンゲンサイ	しいたけ ねぎ	片栗粉		
		ひとくちゼリーぶどう				ゼリー			
10	火	ペンネボロネーゼ	豚肉 大豆	粉チーズ	にんじん ビーマン 赤ビーマン 黄ビーマントマト	たまねぎ しめじ なす	マカロニ	811kcal 14.2% 19% 3.4g	はし
		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		
		ブルーベリーチーズケーキ カレーじゃこナッツ	卵	チーズ		ブルーベリーソース	小麦粉 砂糖		
11	水	カレーじゃこナッツ		いわし		砂糖	カシューナッツ	835kcal 15.4% 32.8% 3.1g	はし スプーン
		発芽玄米ご飯				米 発芽玄米			
		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		
12	木	小松菜のからし和え 沢煮椀	鶏肉	小松菜	キャベツ もやし			823kcal 14.4% 17.9% 2.3g	はし スプーン
		バナナ	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		
		かみかみふりかけ	かつおぶし	ちりめんじゃこ 塩昆布		バナナ			
		食パン/チョコクリーム				パン チョコレート			
13	金	牛乳	牛乳					847kcal 11.1% 25.3% 2.9g	はし スプーン
		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		
		イタリアンサラダ		チーズ	キャベツ きゅうり	砂糖	油		
		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		
16	月	ご飯				米		811kcal 14.7% 28% 3.4g	はし スプーン
		牛乳	牛乳						
		魚のレモン風味 磯香和え	赤魚		しょうが レモン	片栗粉 砂糖	油		
		肉じゃが		のり しらす干し	小松菜 にんじん	もやし	砂糖		
17	火	あじさいゼリー	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	834kcal 14.1% 23.2% 2.9g	はし スプーン
		ぶどうパン	ゼラチン	寒天		もも	砂糖 ゼリー		
		牛乳	牛乳						
		焼きじゃがコロッケ	豚肉	チーズ 牛乳	にんじん	たまねぎ	じゃが芋 パン粉		
17	火	ラタトゥイユ	ベーコン		黄パプリカ ビーマン かぼちゃ トマト	にんにく たまねぎ なす スズキニ	砂糖	811kcal 14.7% 28% 3.4g	はし スプーン
		フルーツポンチ				パイナップル もも	いちごゼリー シャインマスカットゼリー 白玉餅		
		ジャンバラヤ			にんじん ビーマン 赤ビーマン 黄ビーマン	にんにく たまねぎ	米		
		牛乳	牛乳						
17	火	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	834kcal 14.1% 23.2% 2.9g	はし スプーン
		シーザーサラダ	ベーコン 卵	チーズ	ほうれんそう 大根菜	キャベツ たまねぎ にんにく	パン		
		チキンヌードルスープ	鶏肉		にんじん	たまねぎ セロリ キャベツ	じゃが芋 スパゲティ		
		きんぴら丼	豚肉		にんじん ビーマン	ごぼう	米 こんにゃく 砂糖 片栗粉		
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		
		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		

歯と口の健康週間

旅する昼ご飯【アメリカ】



令和7年 6月 学校給食予定献立表

野田市立北部中学校

「毎日はいしを持ってきましょう」

主 な 材 料 と そ の 働 き

日 曜	献 立 名	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		エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	備 考
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
18	水	ご飯				米		844kcal 15.9% 31.3% 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 こんにやく 砂糖	油		
19	木	じゃこふりかけ	かつおぶし	ちりめんじゃこ 塩昆布		砂糖	ごま	782kcal 14.6% 31.3% 2.5g	はし スプーン
		ココア揚げパン		スキムミルク		パン 砂糖	油		
		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		
		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		
20	金	マンゴームース	ゼラチン	寒天 ヨーグルト		マンゴー	砂糖	819kcal 16.1% 29.9% 3.1g	はし スプーン
		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		
		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	えのきたけ				
23	月	枝豆 【野田の味覚を味わう日】				枝豆		886kcal 12.6% 35.8% 3.1g	はし スプーン
		北中パン(おさつデニッシュ)				クロワッサン さつま芋 砂糖	クリーム アーモンド ごま		
		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 パセリ	にんにく たまねぎ マッシュルーム	マカロニ 砂糖		
		まめまめサラダ	大豆		にんじん	キャベツ 枝豆	砂糖		
24	火	マンゴー入りフルーツポンチ				パイナップル もも	マンゴープリン 杏仁豆腐	790kcal 14.2% 26.8% 3.1g	はし スプーン
		ご飯				米			
		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		
25	水	中華風コンスープ	ハム 卵	牛乳	チンゲンサイ	たまねぎ コーン	片栗粉	805kcal 15.1% 21.8% 2.2g	はし
		メロン				メロン			
		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		
26	木	きゃべつの塩昆布和え		塩昆布	にんじん	キャベツ きゅうり		806kcal 15.3% 30.7% 3.3g	はし
		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		
		みたらし団子(3こ)		昆布			白玉餅 砂糖 片栗粉		
		わかめご飯		わかめ		米	ごま		
		牛乳		牛乳					
27	金	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	810kcal 16.3% 18.8% 2.6g	はし
		アーモンド和え			小松菜 にんじん	キャベツ	砂糖		
		レタスのスープ	豚肉 ベーコン かにかまぼこ		にんじん パセリ	たまねぎ レタス			
		ミニチーズ 2個	チーズ						
		チキンカツ丼	鶏肉 卵			たまねぎ えのきたけ グリーンピース	米 発芽玄米 塩麹 小麦粉 パン粉 砂糖 片栗粉		
30	月	牛乳		牛乳				863kcal 11.4% 28.7% 2.4g	はし スプーン
		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		えのきたけ ねぎ	じゃが芋		
		冷凍みかん				みかん			
		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 小麦 小麦粉 砂糖		
		牛乳		牛乳				863kcal 11.4% 28.7% 2.4g	はし スプーン
		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		
		フルーツヨーグルト		ヨーグルト		パイナップル	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) 旅する昼ご飯で「アメリカ」に旅をします。

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。

