



令和7年 7月

学校給食予定献立表



野田市立北部中学校

「毎日は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						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		
1	火	ブルコギ丼	豚肉	にんじん にはら	にんにく たまねぎ えのきたけ しめじ もやし	米 大麦 春雨 砂糖 片栗粉	油 ごま油 ごま	842kcal 14.3% 19.5% 1.9g	はし スプーン
		牛乳	牛乳						
		小松菜のごま和え		小松菜	キャベツ	砂糖	ごま		
		たらとチンゲン菜スープ	鶏肉 たら なたと	チンゲンサイ	たまねぎ	じゃが芋 白玉餅 片栗粉	油		
		フルーツサイダーゼリー			もも バイン ゼリー	砂糖 サイダー			
2	水	チキン照り焼きチーズバーガー	鶏肉	チーズ	たまねぎ しょうが	パン 砂糖	ごま	817kcal 18.8% 34.6% 3.4g	はし スプーン
		牛乳	牛乳						
		トマトのさっぱりサラダ	まぐろ	トマト バセリ	もやし キャベツ たまねぎ	砂糖	オリーブ油		
		ABCスープ	ベーコン いんげんまめ	にんじん 小松菜	セロリー たまねぎ えのきたけ	じゃが芋 マカロニ 片栗粉	油		
		かみかみ大豆 カレー味	大豆						
3	木	ゆかりご飯			梅しそ	米	ごま	881kcal 13.6% 31.8% 3.4g	はし
		牛乳	牛乳						
		さばのボン酢焼き	さば		大根 レモン	砂糖 片栗粉	ごま		
		白いんげん豆のサラダ	しろいんげんまめ まぐろ	バセリ	たまねぎ きゅうり	砂糖	オリーブ油		
		オクラの卵スープ	豆腐 卵	ほうれんそう オクラ	たまねぎ	片栗粉			
4	金	バナナ			バナナ			823kcal 13.9% 24.5% 2.6g	はし スプーン
		ご飯				米			
		牛乳	牛乳						
		ジャアチャンドウフ	豚肉 生揚げ	にんじん チンゲンサイ にはら	しょうが にんにく しいたけ キャベツ ねぎ	砂糖 片栗粉	油 ごま油		
		青のりポテト		あおのり		じゃが芋	油		
7	月	もずくスープ	なたと 豆腐 卵	もずく 昆布	にんじん 小松菜	大根 ねぎ	片栗粉	843kcal 15.3% 25.3% 3.4g	はし スプーン
		冷凍ピーチ			もも				
		冷やしうどんとつけだれ☆	なたと 油揚げ	昆布 わかめ	にんじん	しいたけ ねぎ キャベツ	砂糖 うどん		
		牛乳 【七夕献立】	牛乳						
		北中パン(さつま芋)				パン さつま芋 砂糖	バター		
8	火	大根の旨煮	豚肉 生揚げ 揚げボール かつおぶし	にんじん きやいんげん	しょうが 大根	こんにやく 砂糖	油	838kcal 14.1% 31.5% 3.4g	はし スプーン
		フルーツヨーグルト☆		ヨーグルト		いちごゼリー 砂糖			
		ルーローハン	豚肉 生揚げ うすら卵	チンゲンサイ	しょうが たまねぎ	米 砂糖 片栗粉	油		
		牛乳	牛乳						
		野菜のえのき和え		しらす干し	小松菜 にんじん	白菜 えのきたけ	砂糖		
9	水	かにと冬瓜のスープ	かに かまぼこ 卵	にんじん	とうがん ねぎ	片栗粉		802kcal 15.8% 27.6% 2.3g	はし スプーン
		ひとつちゼリー(はちみつレモン)				ゼリー			
		ご飯				米			
		牛乳	牛乳						
		魚のクリームソースかけ	赤魚	ビーマン 赤ビーマン 黄ビーマン	にんにく ねぎ	小麦粉	油 バター クリーム		
10	木	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	877kcal 14.8% 36.3% 2.8g	はし
		生揚げの味噌汁	豚肉 生揚げ かつおぶし	わかめ	小松菜	切干大根 えのきたけ			
		すいか			すいか				
		冷やし中華	鶏肉	わかめ	にんじん	きゅうり キャベツ コーン しょうが	中華めん 砂糖		
		牛乳	牛乳						
11	金	モロヘイヤたまごスープ	豚肉 豆腐 卵	にんじん モロヘイヤ	たまねぎ えのきたけ しょうが ねぎ	片栗粉		862kcal 15.8% 29.8% 3.6g	はし
		チーズ入りチヂミ		チーズ	にはら	白菜キムチ	米粉 小麦粉 じゃが芋 砂糖		
		ミックスナッツ					カシューナッツ アーモンド		
		わかめご飯		わかめ		米	ごま		
		牛乳	牛乳						
14	月	ししゃものカレー揚げ2本	ししゃも			小麦粉	油	858kcal 14.5% 29.3% 2.9g	はし スプーン
		ゴーヤチャンプルー	豚肉 生揚げ 卵 かつおぶし		ゴーヤ	砂糖	ごま油 油		
		豚汁	豚肉 豆腐 かつおぶし	にんじん 小松菜	大根 ごぼう しいたけ ねぎ	じゃが芋	油		
		冷凍みかん			みかん				
		ご飯				米			
15	火	牛乳	牛乳					889kcal 13.8% 23.6% 2.5g	はし スプーン
		ヤンニョムチキン 2個	鶏肉		にんにく	片栗粉 小麦粉 砂糖	油 ごま		
		チャブチェ	豚肉	にんじん にはら	たまねぎ しいたけ	じゃが芋 春雨 砂糖	ごま油		
		たまごスープ	豚肉 豆腐 卵	昆布	にんじん 小松菜	大根 きくらげ えのきたけ	片栗粉		
		韓国のり		のり					
15	火	マヒマヒのフィナデニソース	しいら		たまねぎ	片栗粉 砂糖	油	889kcal 13.8% 23.6% 2.5g	はし スプーン
		キャベツとアーモンドのサラダ	チーズ	にんじん	キャベツ	砂糖	油 アーモンド		
		野菜とベーコンのスープ	ベーコン 鶏肉	にんじん 小松菜	たまねぎ 白菜	白玉餅	油		
		カラフル白玉ポンチ			もも バイン みかん	白玉餅			
		ご飯				米			



令和7年 7月

学校給食予定献立表



野田市立北部中学校

「毎日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 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		
16	水	ジャージャー麺	豚肉 大豆		にんじん	きゅうり もやし しょうが にんにく たまねぎ たけのこ	中華めん 砂糖 片栗粉	ごま油 油 ごま	834kcal 14.2% 33.1% 2.1g	はし
		牛乳		牛乳						
		米粉のカステラ	卵			米粉 砂糖 はちみつ	油			
		キャベツドレッシング和え		ひじき	にんじん	キャベツ コーン	砂糖	ノンエッグマヨネーズ		
		冷凍パイ				パイ				
17	木	夏野菜カレー	鶏肉 うずら卵	ヨーグルト	にんじん かぼちゃ セロリー たまねぎ パセリ	しょうが にんにく セロリー たまねぎ なす 枝豆	米 発芽玄米 小麦粉	油 バター クリーム	822kcal 11.8% 28.6% 1.9g	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	こんにやく	ごま油		
		ヨーグルトアイス		ヨーグルト						
給 食 回 数			13 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
7月平均栄養量	845	14.7	28.9	2.8	449	125	4.5	310	0.73	0.66	37	7.2
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】



2日(水) バーガーパンに照り焼きチキンとスライスチーズを挟んで食べてください。

7日(月) 今日は七夕なので「七夕献立」です。天の川をイメージして、星型のものが入っています。

8日(火) 「ルーローハン」は、豚肉を甘辛く煮込んだ台湾料理です。

9日(水) デザートは、「すいか」です。

14日(月) 「ヤンニョムチキン」は、韓国の辛みそを使ったタレを唐揚げにかけた料理です。ピリ辛味です。

15日(火) 「マヒマヒ」は、千葉県でもとれる「しら」 という白身魚です。

16日(水) 暑い季節にピッタリの「ジャージャー麺」です。

甘辛い肉味噌を麺にからめて食べます。

野田市のお米で作った「米粉」をJAちば東葛さんより寄贈していただきました。「米粉のカステラ」にします。

17日(木) 夏休み前、最後の給食です。

夏野菜を使ったカレーを作ります。冷たいデザートでさっぱり。

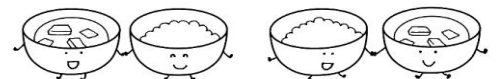
早起き・早寝・朝ごはん



和食クイズ

和食クイズに挑戦してみましょう。

1 配ぜんする時のごはんのみそ汁の位置はどちらが右でどちらが左？

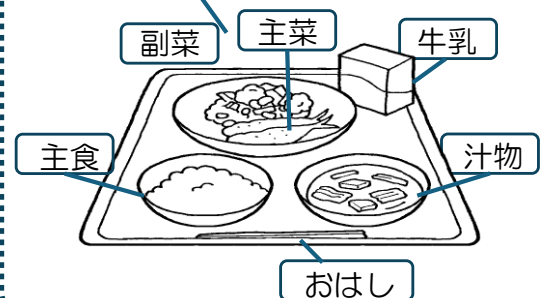


正解は、右がごはん、左がみそ汁です。

オクラやとうがん、トマト、ゴーヤなど、今月はいろいろな夏野菜をとりいれています。しっかり食べて夏を元気に過ごしましょう。



給食の正しい配膳



食中毒予防のために！

食事の前と後には手を洗おう

手はいろいろなものを触るので、食中毒の原因となる細菌やウイルスがつくことがあります。その手で食材や食器などに触れると、細菌やウイルスが体内に入り、食中毒を引き起こしてしまうかもしれません。

また、食べ物に含まれる糖分やたんぱく質などの栄養は、細菌が増える要因にもなります。配膳や食事、片付けなどで手に食べ物が付き、そのまま他の場所に触れることで、細菌が増殖しやすくなります。

食事の前と後には、石けんを使って必ず手を洗いましょう。

