



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」

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
		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 にら	にんにくたまねぎ えのきだけしめじ 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 たらなると		チンゲンサイ	たまねぎ	じやが芋 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 たまねぎ えのきだけ	じやが芋 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						
	さばのポン酢焼き	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 キゅうり	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			じやが芋	油		
7 月	もずくスープ	なると 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☆彡		なると 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 さやいんげん	しょうが 大根	こんにゃく 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			パイン ナタデココ ゼリー	いちごゼリー 砂糖		
	ルーローハン	豚肉 生揚げ うずら卵		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 えのきだけ	砂糖	油		
9 水	かにと冬瓜のスープ	かに 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
	ひとくちゼリー(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	じやが芋	油	877kcal 14.8% 36.3% 2.8g	はし
	生揚げの味噌汁	鶏肉 生揚げ かつおぶし	わかめ	小松菜	切干大根 えのきだけ				
	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	油 ごま油 ごま		
	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 えのきだけ しうが 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	にら	白菜 キムチ	米粉 小麦粉 じやが芋 砂糖	ごま油 ごま		
	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	じやが芋	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
	ヤンニヨムチキン 2個	鶏肉		にんじん にら	にんにく	片栗粉 小麦粉 砂糖	油 ごま		
	チャブチエ	豚肉		たまねぎ しいたけ	じやが芋 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 えのきだけ	片栗粉			
	韓国のり		のり						
15 火	ご飯					米		889kcal 13.8% 23.6% 2.5g	はし スプーン
	牛乳		牛乳						
	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		
	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		油		
15 火	カラフル白玉ポンチ				もも バイン みかん	白玉餅			

旅する昼ご飯

旅する昼ご飯



令和7年 7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		
		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 しゅうがにんにく 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 砂糖 はちみつ	油			
		米粉のカステラ	卵				キャベツ コーン	砂糖			
		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	ソース マヨネーズ			
冷凍パイン							パイン				
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「しいら」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し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

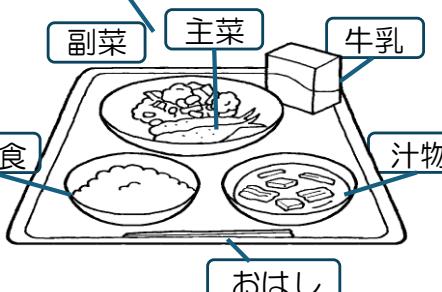
和食クイズに挑戦してみましょう。

- 1 配せんする時のごはんとみそ汁の位置はどっちが右でどっちが左？



左：ごはん 右：みそ汁

給食の正しい配膳



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。



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つき、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。

