



令和6年 5月

## 学校給食予定献立表



野田市立川間中学校

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			
1	水	プルコギ丼	豚肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ しめじ 切干大根 ねぎ にんにく	米 砂糖	油 ごま油	827kcal 15.6% 25.9% 2.8g	
		牛乳		牛乳						
		春雨サラダ	鶏肉		ほうれんそう	コーン もやし	春雨 砂糖	ごま油		
		キムチチゲ	豚肉 豆腐		にんじん	大根 ねぎ 白菜 白菜キムチ	じゃが芋 こんにやく	油		
		はっさく			はっさく					
2	木	わかめごはん			わかめ		米		836kcal 14.8% 25.2% 4.1g	
		牛乳		牛乳						
		竹輪のマヨネーズ焼き	ちくわ かつおぶし	粉チーズ	パセリ			クリーム エッグアレルギー		
		ほうれん草のごま和え			ほうれんそう	もやし	砂糖	ごま		
		すまし汁	鶏肉 かまぼこ 豆腐		小松菜 にんじん					
		ミニかしわもち				拍餅				
7	火	ご飯					米		846kcal 15.3% 29.6% 3.2g	
		牛乳		牛乳						
		えびたまチリソースがけ	卵 えび			きくらげ ねぎ たけのこ にんにく しょうが	砂糖	ごま油		
		わかめサラダ		わかめ	にんじん	コーン キャベツ しょうが	砂糖	油		
		ごま坦々春雨スープ	豚肉		にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく たけのこ しいたけ もやし ねぎ	砂糖 春雨	油 ごま ごま油		
		手作り杏仁豆腐		牛乳	マンゴー	砂糖				
8	水	川中手作りチキンカレー	鶏肉		トマト にんじん	たまねぎ セロリー しょうが にんにく	米 大麦 小麦粉 じゃが芋	油 バター クリーム	825kcal 9.8% 23.6% 2.6g	
		牛乳		牛乳						
		キャベツとコーンのサラダ			にんじん	キャベツ コーン	砂糖	油		
		ミックスゼリー				ナタデココ	ゼリー			
9	木	発芽玄米ご飯					米 発芽玄米		837kcal 14.5% 22.8% 2.2g	
		牛乳		牛乳						
		肉じゃが	豚肉		にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ	じゃが芋 こんにやく 砂糖	油		
		きびなごフライ		きびなご				油		
		野菜のごま味噌和え			小松菜 にんじん	もやし	砂糖	ごま		
		りんご			りんご					
10	金	パンズパン					パン		850kcal 14.2% 37% 3.2g	
		牛乳		牛乳						
		フィッシュフライ	白身魚フライ					油		
		タルタルソース						タルタルソース		
		イタリアンサラダ	鶏肉		にんじん バジル	キャベツ コーン	砂糖	アーモンド オリーブ油		
		マカロニと千切り野菜のスープ	ベーコン		にんじん	キャベツ たまねぎ セロリー	マカロニ	油		
		甘夏			夏みかん					
13	月	ご飯					米		894kcal 16.7% 32.4% 3.7g	
		牛乳		牛乳						
		たらのマヨコーン焼き	たら	チーズ	パセリ	たまねぎ コーン		油 エッグアレルギー		
		ちくわとひじきの炒り煮	豚肉 竹輪 油揚げ	ひじき	にんじん さやいんげん		砂糖	油 ごま		
		利休汁	油揚げ		にんじん ほうれんそう	ごぼう 大根 しいたけ ねぎ		ごま		
		オレンジ			オレンジ					
14	火	スパゲティポロネーゼ	豚肉 大豆	粉チーズ	にんじん ビーマン トマト	たまねぎ マッシュルーム	スパゲッティ	油	854kcal 14.8% 33.2% 3.5g	
		牛乳		牛乳						
		コールスローサラダ			にんじん	キャベツ コーン	砂糖	油		
		手作りキャラメルナッツケーキ	卵	牛乳			小麦粉 ミルメーク 砂糖	バター 油 アーモンド		
15	水	ご飯					米		838kcal 18.7% 27.6% 3.2g	
		牛乳		牛乳						
		味噌チキンカツ	鶏肉			にんにく	小麦粉 パン粉 きび砂糖	ノンエッグマヨネーズ 油 ごま油 ごま		
		ごまだれサラダ			にんじん	もやし キャベツ コーン	砂糖	油 ごま		
		吉野汁	鶏肉 油揚げ 豆腐		にんじん ほうれんそう	たけのこ ねぎ	片栗粉			
		ふりかけ								

## 市内大会

5月の第2日曜日は「母の日」です。いつもおうちの人にしてもらっている食事の準備、片づけ、そうじ…。

「いつもありがとう」の気持ちを込めて、何か1つでもお手伝いをしてみましょう。



給食で学んだ正しい食器の置き方をおうちでもしてみましょう。



料理をしているところをよく見て、自分ができそうなことは進んでお手伝いしましょう。



いっしょに買い物に出かけて、メニューのアイデアを提案してみるのもいいですね。

今月の給食だよりのテーマは「朝ごはん」です。しっかり食べていますか？ぜひご一読ください！

給食だよりの写真や給食の写真を川間中HPで公開しています！





令和6年 5月

## 学校給食予定献立表



野田市立川間中学校

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		
20	チンジャオロース丼	豚肉		にんじん ピーマン	しょうが たけのこ たまねぎ	米 砂糖 片栗粉	油	793kcal 16.5% 19.6% 3g	
	牛乳		牛乳						
	鶏ささみの中華和え	鶏肉			キャベツ もやし		ごま油 ごま		
	ワンタンスープ	豚肉		にんじん ほうれんそう	しょうが きくらげ ししいけ 白菜	ワンタン	ごま油		
	サイダーゼリー					サイダー 砂糖 ゼリー			
21	発芽玄米ご飯					米 発芽玄米		856kcal 15.8% 31.4% 3.5g	
	牛乳		牛乳						
	鯖のピリ辛ソースがけ	さば			にんにく ねぎ	砂糖			
	じゃが芋の金平	豚肉		にんじん	ごぼう	こんにやく じゃが芋 砂糖	油 ごま		
	豆腐とわかめの味噌汁	豆腐 油揚げ	わかめ	にんじん 小松菜	ねぎ				
	河内晩柑				河内晩柑				
22	黒蜜きなこトースト	きなこ				パン 砂糖 黒みつ	バター	828kcal 13.7% 33.9% 3.4g	
	牛乳		牛乳						
	キャベツとアーモンドのサラダ			にんじん	キャベツ	砂糖	アーモンド 油		
	ハンガリーシチュー	レンズ豆 豚肉 鶏肉 はな豆	粉チーズ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ねぎ しょうが 白菜	大麦 小麦粉 片栗粉 砂糖	油 バター		
	バナナ				バナナ				
23	きんぴら丼	豚肉		にんじん ピーマン	ごぼう きくらげ しょうが	米 砂糖	ごま油	804kcal 14.3% 21.6% 3.7g	
	牛乳		牛乳						
	野菜ののり酢あえ		のり	小松菜 にんじん	白菜				
	いも餅汁	かまぼこ		大根葉 にんじん	白菜 大根 えのきたけ ねぎ	いも餅			
	チーズ		チーズ						
24	ご飯					米		842kcal 18.7% 24.8% 3.2g	
	牛乳		牛乳						
	たらとポテのヤンニョムソースがらめ	たら 大豆			にんにく	片栗粉 小麦粉 じゃが芋 砂糖	油 ごま		
	切干大根とほうれん草のナムル		のり	ほうれんそう	白菜 切干大根	砂糖	ごま ごま油		
	卵わかめスープ	豆腐 なたと卵	わかめ	にんじん 大根葉	大根	片栗粉	ごま油		
	オレンジ				オレンジ				
27	ドライカレー	豚肉 大豆		にんじん	たまねぎ 枝豆	米 砂糖 小麦粉	油	849kcal 14% 27.6% 3.9g	
	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 たまねぎ にんにく	砂糖	油		
	キャベツとベーコンのスープ	ベーコン		パセリ	たまねぎ キャベツ	じゃが芋	油		
	マスカットゼリー					ゼリー			
28	ご飯					米		846kcal 15.7% 24% 4.6g	
	牛乳		牛乳						
	手作りコロッケ	豚肉	チーズ		たまねぎ 枝豆	じゃが芋 砂糖 小麦粉 片栗粉	油		
	キャベツのつぼ和え				つぼ漬 キャベツ		ごま		
	大根の味噌汁	豆腐	わかめ	にんじん 大根葉	大根 ねぎ				
	カリカリ梅とじゃこのふりかけ		ちりめんじゃこ		カリカリ梅	ごま			
29	肉味噌丼	豚肉 大豆		にんじん ピーマン	しょうが	米 砂糖	油	867kcal 18.4% 28.7% 3g	市内陸上 
	牛乳		牛乳						
	もやしとコーンのおひたし			小松菜	もやし コーン		ごま		
	むらくも汁	卵 豆腐		にんじん ほうれんそう	ねぎ	片栗粉			
	ピーチコンポート				もも				
30	ソース焼きそば	豚肉	えび あおりのり	にんじん	もやし キャベツ	中華めん	油	812kcal 15.9% 33.4% 4.5g	
	牛乳		牛乳						
	もやしときくらげのサラダ				もやし きゅうり きくらげ	砂糖	油 ごま油 ごま		
	パイナップルケーキ	卵	牛乳		パイナップル	小麦粉 砂糖	バター		
	ちりめんナッツ		ちりめんじゃこ			砂糖	カシューナッツ ごま		
31	ご飯					米		801kcal 19.2% 23.9% 4.2g	
	牛乳		牛乳						
	あじのねぎ味噌がけ	あじ			ねぎ	砂糖			
	くきわかめの炒め煮	豚肉	わかめ	にんじん さやいんげん	にんにく	こんにやく 砂糖	油 ごま		
	たぬき汁	豆腐 油揚げ さつま揚げ		にんじん 小松菜	えのきたけ しょうが ねぎ	こんにやく 片栗粉			
	河内晩柑				河内晩柑				

給食回数 19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	15.6	27.7	3.4	460	144	4.5	472	0.81	0.66	47	9.2
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

2日(木) 一足早くこどもの日をお祝い

15日(水) 市内大会・市内陸上の必勝祈願☆味噌子キンカツ!

5月5日のこどもの日にちなんで、かしわもちをお届けします♪

「勝つ」=「カツ」で縁起担ぎしましょう!!

HPも見てね!

