



令和5年 7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			
3	月	ルーローハン	豚肉 生揚げ うずら卵		小松菜	しょうが たまねぎ	米 砂糖 片栗粉	油	864kcal 15% 32.1% 2.6g	
		牛乳		牛乳						
		キムチ和え	鶏肉		にんじん	もやし きゅうり	砂糖			
		春雨スープ			にんじん たら	しいたけ たけのこ	春雨			
		豆花(トウファ)	豆乳		ほうれんそう	白菜 ねぎ	砂糖 黒みつ			
4	火	ツナとトマトの冷製スパゲティ	まぐろ		にんじん トマト	たまねぎ にんにく	スパゲティ 砂糖	油	803kcal 14.8% 31.6% 3.2g	
		牛乳		牛乳						
		カスタードスティックパン					パン			
		キャベツのソテー	ベーコン		にんじん	キャベツ コーン		油		
		冷凍みかん				みかん				
5	水	発芽玄米ご飯					米 発芽玄米		789kcal 16.4% 28.7% 3.1g	
		牛乳		牛乳						
		ししゃものごまヨ焼き		ししゃも	パセリ			ノンエッグマヨネーズ ごま		
		焼肉サラダ	豚肉		にんじん	にんにく キャベツ	砂糖	油 ごま油		
		かぼちゃとわかめの味噌汁	豆腐	わかめ	かぼちゃ	たまねぎ ねぎ				
6	木	麻婆丼	豆腐 豚肉 大豆		にんじん たら	しょうが にんにく	米 砂糖 片栗粉	油 ごま油	812kcal 17% 25.9% 3.6g	
		牛乳		牛乳						
		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		
		かにと冬瓜のスープ	かまぼこ 卵		にんじん	とうがん ねぎ	片栗粉			
		スライスパン				パン				
7	金	ご飯					米		882kcal 15.6% 29.4% 3.6g	
		牛乳		牛乳						
		鯖のねぎ味噌かけ	さば			ねぎ	砂糖			
		小松菜とチーズのわさび醤油和え	かつおぶし	チーズ のり	小松菜	もやし	砂糖			
		セタのそうめん汁	鶏肉 かまぼこ 豆腐		にんじん	ほうれんそう	ねぎ	そうめん		
10	月	川中夏野菜カレー	豚肉 白いんげん豆		かぼちゃ にんじん	しょうが にんにく	米 大麦	油	890kcal 11.5% 24.7% 3.9g	授業参観
		牛乳		牛乳						
		イタリアンサラダ	鶏肉		にんじん パジル	キャベツ コーン	砂糖	アーモンド		
		フルーツカクテル				パイナップル	ゼリー	オリブ油		
		発芽玄米ご飯						米 発芽玄米		
11	火	牛乳		牛乳					793kcal 18.6% 24.6% 3g	
		親子煮	鶏肉 凍り豆腐		にんじん いんげん	たまねぎ たけのこ	じゃが芋 砂糖	油		
		ツナとほうれん草のあえ物	まぐろ	のり	ほうれんそう	もやし		ごま		
		オレンジ				オレンジ				
		ごまハニートースト					パン はちみつ 砂糖	バター ごま		
12	水	牛乳		牛乳					850kcal 14.2% 37.9% 3.2g	
		ポークビーンズ	豚肉 ベーコン 大豆		にんじん ビーマン	たまねぎ	じゃが芋 砂糖	油		
		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		
		ヨーグルト		ヨーグルト						
		ご飯					米			
13	木	牛乳		牛乳					791kcal 17.4% 18.7% 3.1g	
		めばるの照焼	めばる				砂糖 片栗粉	ごま		
		磯香和え		のり	小松菜	キャベツ もやし				
		大根の味噌汁	豆腐	わかめ	にんじん 大根葉	大根 ねぎ				
		ずんだ餅				枝豆	砂糖 白玉餅			
14	金	ジャージャー麺	鶏肉 大豆		にんじん	しょうが にんにく	砂糖 中華めん	油 ごま油	790kcal 17% 31.9% 2.4g	
		牛乳		牛乳						
		野菜のごま和え			小松菜	キャベツ		ごま		
		手作り米粉カステラ	卵				こめこ 砂糖	油		
		黒糖ビーンズ	大豆				はちみつ			
17	月	🌊 海の日 🌊								
18	火	味噌チキンカツ丼	鶏肉			にんにく キャベツ	米 砂糖	油 ごま油	860kcal 14.9% 21.6% 3.4g	
		牛乳		牛乳						
		白菜のおかかあえ	かつお		にんじん	白菜 もやし				
		すいとん	鶏肉 豆乳 豆腐		にんじん 大根葉	ごぼう しいたけ	小麦粉 こんにやく			
		すいか			小松菜	すいか				
19	水	ドライカレー	豚肉 鶏肉 大豆		にんじん	たまねぎ 枝豆	米 砂糖 小麦粉	油	866kcal 13.6% 31% 3.3g	夏休み前 ラスト
		牛乳		牛乳						
		キャベツとコーンのサラダ		チーズ	にんじん	キャベツ コーン	砂糖	油		
		オニオンスープ	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ		油		
		セレクトクレープ				マッシュルーム		クレープ		



給食回数	12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	833	15.5	28.2	3.2	450	141	4.6	392	0.75	0.68	57	9.1
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