



令和5年 6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	木	ご飯				米		839kcal 14.1% 25.6% 2.4g		
		牛乳		牛乳						
		肉じゃが	豚肉		にんじん 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
		きびなごのかりかりフライ		きびなご						油
		アーモンド和え			小松菜 にんじん	キャベツ	砂糖			アーモンド
	ごましお						ごま			
2	金	中華丼	豚肉 えび いか うずら卵		にんじん チンゲンサイ	きくらげ 白菜 たまねぎ たけのこ	米 片栗粉	ごま油	819kcal 17.9% 28.2% 4.3g	
		牛乳		牛乳						
		春雨サラダ	まぐろ		小松菜	コーン もやし	春雨 砂糖	ごま油		
		大豆わかめスープ	鶏肉 大豆 豆腐	わかめ	にんじん	ねぎ		油 ごま ごま油		
5	月	ご飯				米		792kcal 17.5% 21.4% 3.4g		
		牛乳		牛乳						
		かみかみふりかけ	かつおぶし	ちりめんじゃこ 塩昆布			砂糖			ごま
		いわしの甘露煮	いわし				砂糖			
		浦上そばろ			にんじん いんげん	ごぼう	こんにやく きび砂糖			油 ごま
	わかめとなめこの味噌汁	豆腐	わかめ	にんじん 小松菜 大根葉	大根 なめこ ねぎ					
6	火	回鍋肉丼	豚肉		ピーマン	しょうが にんにく キャベツ ねぎ	米 片栗粉	油 ごま油	820kcal 12.5% 21.3% 2.9g	
		牛乳		牛乳						
		若草ポテト					じゃが芋			
		春雨ワンタンスープ	豚肉		にんじん チンゲンサイ	しいたけ 白菜 きくらげ	春雨 ワンタンの皮	油		
		杏仁豆腐					杏仁豆腐 ゼリー			
7	水	コッペパン				パン		824kcal 15.6% 38.8% 4.3g	3年生 修学旅行	
		牛乳		牛乳						
		シェパーズパイ	豚肉 大豆	牛乳 チーズ	にんじん トマト	たまねぎ	砂糖 小麦粉 じゃが芋			油 バター
		ウインナーとほうれん草のソテー	ウインナー		ほうれん草	コーン キャベツ				油
		スコッチブロス	鶏肉 ひよこ豆		にんじん かぶ	たまねぎ セロリー かぶ	大麦			油
	ブルーベリージャム				ブルーベリージャム					
8	木	発芽玄米ご飯				米 発芽玄米		799kcal 20.2% 24.2% 2.9g	3年生 修学旅行	
		牛乳		牛乳						
		赤魚の香味焼	赤魚			ねぎ しょうが				
		大豆の磯煮	豚肉 大豆	ひじき	にんじん		こんにやく 砂糖			油
		豚汁	豚肉 油揚げ 豆腐		にんじん 大根葉 小松菜	ごぼう 大根 ねぎ	こんにやく じゃが芋			油
	オレンジ			オレンジ						
9	金	ペンネジェノベーゼ	ベーコン		バジル	たまねぎ にんにく マッシュルーム	マカロニ	オリーブ油 バター	797kcal 14.1% 39.4% 2.8g	3年生 修学旅行
		牛乳		牛乳						
		ココアシュガートースト					パン 砂糖	バター		
		キャベツとチーズのサラダ		チーズ	にんじん	キャベツ コーン	砂糖	油		
		メープルアーモンド	きなこ				メープルシロップ	アーモンド		
12	月	ハヤシライス	豚肉		にんじん	しょうが にんにく たまねぎ しめじ グリンピース	米 エスパニョールソース	油 クリーム バター	831kcal 11% 27.9% 4.6g	
		牛乳		牛乳						
		ごまドレサラダ			にんじん	もやし キャベツ コーン	砂糖	油 ごま		
		焼きりんご				りんご	砂糖	バター		
13	火	定期テスト 給食はありません								
14	水	ご飯				米		844kcal 20.1% 25.5% 2.5g	定期テスト	
		牛乳		牛乳						
		さんが焼	いわし たら 豆腐 大豆		にんじん	ねぎ たまねぎ しょうが	パン粉 片栗粉			油
		ツナとほうれん草のごま和え	まぐろ		ほうれん草 にんじん	もやし	砂糖			ごま
		さつま汁	豚肉 豆腐		にんじん 大根葉 小松菜	ごぼう 大根 ねぎ	こんにやく さつま芋			油
	黒糖ビーンズ	大豆								
15	木	県民の日								
16	金	鶏そぼろ丼	鶏肉 大豆 卵			しょうが グリンピース	米 砂糖	油	812kcal 18% 25.7% 3.2g	
		牛乳		牛乳						
		小松菜のおひたし	かつお		小松菜	もやし				
		かぶの味噌汁	豆腐		かぶ にんじん 小松菜	かぶ ねぎ				
		手作りプリン		牛乳			プリンの素 砂糖	クリーム		

今月の献立りり

5日(月) かみかみ献立

6月4日～10日の「歯と口の健康週間」にちなんでよく噛む食材やカルシウムが豊富な食材をたくさん使います。

14日(水) 千葉県民の日献立

15日の千葉県民の日にちなんで、千葉県でとれる食材をたくさん使った県民の日献立です。

19日(月) のだの恵みを

味わう給食の日

市内小中学校統一で野田産の枝豆となす、発芽玄米を使用した料理を提供します。

給食だよりは
こちらから→



令和5年 6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		
19 月	発芽玄米ご飯					米 発芽玄米		872kcal 20.1% 32.9% 3.7g	
	牛乳		牛乳						
	厚揚げ入り麻婆なす	生揚げ 豚肉 大豆		にんじん なら	しょうが にんにく なす たまねぎ たけのこ	砂糖 片栗粉	油 ごま油		
	野田産の枝豆 卵スープ	豆腐 卵	わかめ		枝豆 ねぎ しいたけ	片栗粉			
20 火	アーモンドトースト					パン 砂糖	バター アーモンド	866kcal 12.5% 38.2% 2.7g	
	牛乳		牛乳						
	かぼちゃシチュー	鶏肉 白いんげん豆 豆乳	牛乳	にんじん かぼちゃ	たまねぎ	小麦粉	油 バター クリーム		
	コールスローサラダ バナナ			にんじん	キャベツ コーン バナナ	砂糖	油		
21 水	豚丼	豚肉		いんげん	しょうが たまねぎ	米 こんにゃく 砂糖	油	867kcal 16% 25.3% 2.5g	
	牛乳		牛乳						
	切干大根の煮付	油揚げ		にんじん	切干大根	砂糖			
	みぞれ汁	鶏肉 豆腐		にんじん	大根おろし えのきたけ ねぎ	いも餅			
22 木	ご飯					米		803kcal 15.3% 26.1% 2.8g	
	牛乳		牛乳						
	クッパ(韓国風スープご飯)	豚肉 卵		にんじん なら	しょうが にんにく たけのこ ねぎ 白菜キムチ しいたけ	砂糖 片栗粉	ごま油 ごま		
	まめまめみそめ 小松菜と蒸し鶏のうま塩ナムル ミルクゼリー いちごソースがけ	大豆 凍り豆腐 鶏肉		小松菜 にんじん	もやし いちご	片栗粉 砂糖 砂糖	油 ごま油 ごま		
23 金	ご飯					米		844kcal 15.5% 28.9% 4g	
	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 豆腐と大根の味噌汁 甘夏	豚肉 豆腐		にんじん 大根葉 小松菜	ごぼう 大根 ねぎ 夏みかん	じゃが芋 こんにゃく 砂糖	油 ごま		
26 月	ツナコーントースト	まぐろ	チーズ	パセリ	たまねぎ コーン	パン	マヨネーズ	845kcal 13.9% 36.5% 3.9g	
	牛乳		牛乳						
	キャベツとカシューナッツのサラダ			にんじん	キャベツ	砂糖	カシューナッツ 油		
	ミネストローネ マスカットゼリー	ベーコン		にんじん トマト かぶ	たまねぎ セロリー かぶ	マカロニ 砂糖	油 ゼリー		
27 火	ご飯					米		814kcal 17.2% 21.3% 3.1g	
	牛乳		牛乳						
	アジフライ	あじ				小麦粉 パン粉	油		
	野菜のごま味噌和え 沢煮椀 冷凍みかん			小松菜 にんじん にんじん 小松菜	もやし ごぼう たけのこ えのきたけ なめこ ねぎ みかん	砂糖	ごま 油		
28 水	川中手作りポークカレー	豚肉		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	881kcal 10.5% 25.6% 3.1g	
	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		
	フルーツポンチ				パイン みかん ナタデココ	ゼリー 白玉餅 サイダー			
29 木	冷やしきつねうどん	油揚げ	わかめ	にんじん	しいたけ きゅうり もやし	うどん		796kcal 17.2% 27.4% 4g	
	牛乳		牛乳						
	大根の旨煮	豚肉 揚げボール		にんじん いんげん 大根葉	しょうが 大根	こんにゃく 砂糖	油		
	ミニぶどうパン オレンジ					パン			
30 金	ご飯					米		833kcal 16.3% 25.7% 2.6g	
	牛乳		牛乳						
	生揚げの味噌煮	豚肉 生揚げ		にんじん いんげん	しいたけ しょうが にんにく たまねぎ たけのこ	こんにゃく じゃが芋 砂糖	油		
	野菜ののり酢あえ 抹茶豆		のり	小松菜 にんじん	白菜		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	830	15.8	28.3	3.3	452	141	4.7	385	0.78	0.71	44	9.5
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

6月は...

食育月間です!
 今一度、毎日の食生活を
 振り返ってみましょう!!



朝、昼、夜の3食をしっかり食べていますか?



好き嫌いをしていないで食べていますか?



できるだけ家族そろって食事の準備や後片付けを食卓を囲むようにしていお子さんと一緒にされていますか?



「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか?



家庭や地域で受け継がれてきた料理を大事にして食べていますか?



食品を買うときには、表示をよく見ていますか?



給食だよりはコチラから