

令和4年度

5月給食献立予定表

野木町立野木中学校

給食目標  
「正しい給食のマナーを  
身につけよう」

主に体の組織をつくる食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーになる食品群		エネルギー Kcal
1群	2群	3群	4群	5群	6群	
						たんぱく質 脂質 塩分
たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	

曜日	献立名	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	エネルギー Kcal	
<b>のぎ地産地消の日メニュー</b>									
お米ウィーク	18 (水)	ご飯 牛乳 回鍋肉 海鮮焼売 ワンタンスープ	豚肉 みそ 魚肉 豚肉 えび かに ホタテ 豚肉	牛乳	人参 ビーマン ほうれん草	にんにく 生姜 キャベツ 玉ねぎ 玉ねぎ もやし 蕪 椎茸	米 小麦粉 でんぷん 砂糖 ワンタンの皮 油	827 32.2 20.7 2.8	
	19 (木)	米粉パン 牛乳 山菜肉うどん ごまあえ	油揚げ 豚肉	牛乳	人参 なら ほうれん草 人参	玉ねぎ 干し椎茸 わらび えのき茸 うど なめこ たけのこ キャベツ	米粉パン うどん 砂糖 でんぷん 油 すりごま	841 41.1 23.8 4.2	
	20 (金)	ドライカレー 牛乳 角切り野菜スープ 杏仁豆腐	豚肉 大豆 ベーコン	牛乳	人参 ビーマン 人参	玉ねぎ ブルーネ キャベツ コーン みかん バイ 黄桃 白桃	米 バター 油 じゃがいも ココナッツパウダー	853 26.1 21.4 2.8	
	<b>かみかみメニュー</b>								
	23 (月)	お魚丼 牛乳 のりあえ かみなり汁	ツナ 鶏肉 豆腐 卵	牛乳 のり	人参 小松菜 人参 人参	グリーンピース 生姜 切り干し大根 玉ねぎ 葱	白滝 砂糖 米 油 ごま	826 33.9 25.8 2.9	
24 (火)	黒パン 牛乳 チキンのこんがり焼き アスパラとコーンのソテー ミネストローネ	鶏肉	牛乳 粉チーズ	バジル アスパラ	コーン	パン 黒砂糖 コーンフロスト パン粉 マヨネーズ バター 油	869 36.3 25.5 3.4		
25 (水)	ご飯 牛乳 モロの酢豚風 わかめスープ 県産ヨーグルト	モロ 豆腐	牛乳 わかめ ヨーグルト	ビーマン 人参	生姜 玉ねぎ しいたけ たけのこ 葱	米 でんぷん 砂糖 油 ごま	828 30.6 21.1 2.8		
26 (木)	コッペパン チョコ 牛乳 焼きそば レタスと卵のスープ	豚肉 鶏肉 豆腐 卵	牛乳 青のり	人参	キャベツ レタス	パン 焼きそば麺 でんぷん ごま油	829 35.0 26.0 3.8		
27 (金)	ご飯 牛乳 豚肉のごまだれ焼き ひじきの炒り煮 スナップえんどうのうすくす汁	豚肉 鶏肉 さつま揚げ 豆腐	牛乳 ひじき	人参 人参 水菜	葱 スナップえんどう	米 砂糖 ごま すりごま 油	839 32.5 26.8 2.7		
30 (月)	二色丼 牛乳 鮭だんご汁 アセロラゼリー	鶏肉 レバー 鮭 たら みそ	牛乳	ほうれん草 人参 小松菜	もやし 生姜 ごぼう 大根 玉ねぎ アセロラ	米 砂糖 ごま 砂糖 砂糖	825 34.2 21.2 2.8		
31 (火)	揚げパン(ココア) 牛乳 アスパラのクリームスープ こんにゃくサラダ	鶏肉	脱脂粉乳 牛乳 牛乳 粉チーズ	人参 アスパラ	玉ねぎ しめじ キャベツ きゅうり コーン	パン 砂糖 ココア 油 じゃがいも マカロニ 小麦粉 こんにゃく ドレッシング	890 31.1 32.9 3.3		



毎月18日は、**のぎ地産地消の日**です。  
太字は、**野木町産**の予定です。

基準エネルギー	830 Kcal	平均	855
基準たんぱく質	27.0g~41.5g	平均	32.9
基準脂質	18.4g~27.7g	平均	25.1
基準塩分	2.5g未満	平均	3.1

※ 物資の都合により、献立が変更になる場合があります。