

令和4年度
6月給食献立予定表
野木町立野木中学校

給食目標
「衛生に気をつけよう」

曜日		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 たんぱく質 脂質 塩分		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質			
お米ウィーク	16 (木)	米粉パン 牛乳 トマトぶっかけうどん 竹輪の磯辺揚げ ごまあえ	豚肉 竹輪 卵	牛乳 青のり	トマト 野菜 ほうれん草 人参	にんにく ししいたけ 玉ねぎ キャベツ	米粉パン うどん 米粉 砂糖	油 油 すりごま	880 35.4 23.6 2.7	
	のぎ地産地消の日献立									
	17 (金)	ご飯 牛乳 納豆 肉じゃが ゆば玉汁	豚肉 卵 ゆば	牛乳 納豆	人参 さやいんげん ほうれん草	玉ねぎ 人参	米 砂糖 でんぶん	ひまわり油	817 28.5 21.1 2.3	
	20 (月)	中華丼 牛乳 とうもろこしスープ 杏仁豆腐	豚肉 イカ うずら卵 卵	牛乳 牛乳 練乳	人参 チンゲン菜 ほうれん草	たけのこ キャベツ きくらげ さやえんどう 葱 生姜 コーン みかん ハイン 黄桃 白桃	米 でんぶん でんぶん 砂糖 水あめ	油 ごま油 油 ココナッツパウダー	802 35.0 27.5 3.5	
	21 (火)	スラッピージョー 牛乳 スペインオムレツ キャベツのスープ	豚肉 牛肉 卵 ベーコン ベーコン	牛乳 チーズ 牛乳	人参 トマトピューレ	玉ねぎ 玉ねぎ キャベツ	パン 砂糖 パン粉 じゃがいも 砂糖 でんぶん	バター 油 ひまわり油	801 38.2 20.0 3.3	
	22 (水)	ご飯 牛乳 モロの和風マリネ のりあえ 豆腐とえのきのスープ	モロ 豚肉 豆腐 卵	牛乳 のり	小松菜 水菜	生姜 にんにく もやし えのきたけ	米 でんぶん 砂糖 でんぶん	油	801 38.2 20.0 3.3	
	23 (木)	揚げパン(ココア) 牛乳 肉団子のカレースープ 小松菜とじゃこのサラダ	牛肉 豚肉 鶏肉 卵	牛乳 脱脂粉乳	人参 小松菜 人参	玉ねぎ グリンピース 大根 キャベツ	パン グラニュー糖 パン粉 じゃがいも でんぶん カレールウ	油 油 ドレッシング ごま油	900 30.4 36.8 3.4	
	24 (金)	ご飯 味付けのり 牛乳 麻婆豆腐 パンサンスー	豚肉 豆腐 赤みそ ハム	のり 牛乳	人参 人参	根生姜 にんにく ねぎ 玉ねぎ ぎゅうり もやし	米 砂糖 でん粉 春雨 砂糖	油 ごま ごま油	873 34.0 26.2 2.8	
	27 (月)	豚丼 牛乳 おひたし キャベツのみそ汁	豚肉 かつお節 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	人参 にら 人参	玉ねぎ ししいたけ もやし キャベツ	米 白滝 砂糖	油 ごま	829 34.1 25.5 3.1	
	28 (火)	フィッシュバーガー 牛乳 イタリアンスープ フルーツポンチ	ホキ ベーコン 卵	牛乳 粉チーズ	人参 パセリ	キャベツ 玉ねぎ コーン ハイン みかん ぶどう果汁 莓果汁 レモン果汁	パン パン粉 小麦粉 でんぶん 砂糖 砂糖	油 油 ナタデココ	839 31.8 24.6 3.3	
29 (水)	ご飯 牛乳 青椒肉絲 餃子ロール わかめスープ	豚肉 豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ	ピーマン 人参 にら	にんにく 生姜 たけのこ ししいたけ キャベツ 玉ねぎ 葱 にんにく 葱	米 砂糖 でんぶん パン粉 砂糖 小麦粉	油 油 ごま	801 30.1 23.4 3.0		
30 (木)	コッペパン はちみつ&マーガリン 牛乳 ジャージャー麺 レタスと卵のスープ	豚肉 みそ 鶏肉 豆腐 卵	牛乳		にんにく 生姜 葱 たけのこ ししいたけ レタス	パン はちみつ 中華麺 でんぶん 砂糖 でんぶん	マーガリン ごま油 油 ごま油	825 38.1 29.1 4.3		
								基準エネルギー 830 Kcal	平均	839
								基準たんぱく質 27.0g~41.5g	平均	32.7
								基準脂質 18.4g~27.7g	平均	24.8
								基準塩分 2.5g未満	平均	3.1



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。

※ 物資の都合により、献立が変更になる場合があります。