

令和4年度

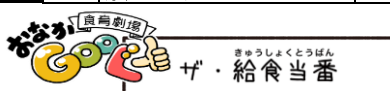
6月給食献立予定表

野木町立野木中学校

給食目標  
「衛生に気をつけよう」

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

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		
1 (水)	チキンカレー	鶏肉	脱脂粉乳	人参	玉ねぎ グリンピース にんにく	米 じゃがいも カレールウ	油	910	
	牛乳		牛乳					26.3	
	おかひじきのサラダ レモンゼリー			人参 おかひじき	キャベツ コーン レモン果汁	砂糖	ドレッシング	22.5 3.4	
2 (木)	白いんげんロール	白いんげん				パン 砂糖		809	
	牛乳		牛乳 のり					29.6	
	和風スパゲティ	豚肉		ピーマン 人参	にんにく 生姜 玉ねぎ しめじ エリンギ	スパゲティ	油	25.5	
	ジュリエンスープ ボンデ・ドーナツ	ベーコン		人参	セロリ 玉ねぎ キャベツ さやえんどう いちご果汁	小麦粉 砂糖	油	3.4	
<b>かみかみメニュー</b>									
3 (金)	ご飯					米		811	
	牛乳		牛乳					30.4	
	あじフライ	あじ				パン粉 小麦粉	油	21.4	
	いもがらの炒め煮 豆腐と玉ねぎのみそ汁	鶏肉 かつお節 豆腐 みそ		人参 いんげん	ごぼう たけのこ 芋がら 干しいたけ れんこん 玉ねぎ	砂糖 こんにやく	油	2.7	
6 (月)	ご飯					米		825	
	牛乳		牛乳					30.8	
	おろしハンバーグ アスパラのソテー	豚肉 鶏肉		あさつき アスパラ	玉ねぎ 大根 キャベツ コーン	砂糖	油	19.5 3.5	
	卵とじみそ汁	卵 みそ		人参	玉ねぎ もやし 葱	じゃがいも	バター		
7 (火)	ご飯					米		816	
	牛乳		牛乳					32.0	
	メンチカツサンド	豚肉 鶏肉			玉ねぎ キャベツ	パン パン粉 砂糖 でんぷん	油	25.5	
	よくばりスープ フレッシュパイ	ベーコン えび あさり		人参 ブロッコリー	玉ねぎ しめじ コーン パイ	じゃがいも 小麦粉	バター	3.5	
8 (水)	ご飯					米		864	
	牛乳		牛乳					36.1	
	鯖のスタミナ焼き 切り干し大根の煮物	鯖 さつま揚げ		人参	にんにく 生姜 切り干し大根	砂糖	ごま油	24.3	
	豚汁	豚肉 豆腐 みそ		人参	ごぼう 大根 葱	砂糖	油	2.8	
9 (木)	ご飯					米		821	
	牛乳		牛乳					33.0	
	ビーフンカレーソテー	豚肉 ハム		人参 ビーマン	玉ねぎ キャベツ さくらげ	ビーフン	油	28.1	
	チキンナゲット ワンタンスープ	鶏肉 おから 豚肉		人参 にら	干椎茸 もやし 葱	パン粉 でんぷん 小麦粉 米粉 ワンタンの皮	油	3.7	
10 (金)	ご飯					米		814	
	牛乳		牛乳					32.1	
	豚肉と大豆のさっぱり煮 厚焼き卵	大豆 豚肉 卵		人参 いんげん	ごぼう 大根 梅干し 生姜	砂糖	油	21.7	
	キャベツとにらのみそ汁	油揚げ みそ		にら	キャベツ	砂糖 でんぷん	油	3.0	
お米 ウイ ーク	13 (月)	ご飯				米		877	
		牛乳		牛乳				31.4	
		豚肉とごぼうのかりん揚げ トマトスープ	豚肉 ベーコン 卵		にら トマト	生姜 ごぼう 玉ねぎ コーン	米粉 砂糖 でんぷん	油 ごま	24.2 2.3
		14 (火)	ご飯				米		831
牛乳		牛乳					35.2		
豚肉とオクラのおろぼんち きゅうりの中華漬け 小松菜とじゃがいものみそ汁	豚肉 豆腐 みそ		チーズ オクラ 人参 小松菜	オクラ 人参 小松菜	生姜 大根 きゅうり 生姜 葱	油 ごま油 ごま	25.3 2.6		
<b>県民の日献立</b>									
15 (水)	ご飯					米		875	
	牛乳		牛乳					31.9	
	やしおますフライ かんぴょうの旨煮	やしおます 豚肉 油揚げ		人参 いんげん	かんぴょう ししいたけ	パン粉 小麦粉 砂糖	油	26.1	
	にらのかき玉汁 県産ヨーグルト	卵		にら		でんぷん	油	26.2	



給食当番は、みんなのための大切なお仕事です。安全に、ていねいに、行いましょう。

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

