

令和4年度

9月給食献立予定表

野木町立野木中学校

給食目標

「運動と栄養について知ろう」

曜日	献立名	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	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質			
14 (水)	ご飯 牛乳 ピーマンとじゃこの炒め物 鶏肉のごまだれ焼き 小松菜のみそ汁	かつお節 鶏肉 生揚げ みそ	牛乳 じゃこ	ピーマン 小松菜 人参	玉ねぎ	米 砂糖	ごま油 ごま すりごま	835 34.8 27.8 2.5	
15 (木)	フィッシュバーガー 牛乳 冬瓜と挽肉のスープ 青梅ゼリー	ホキ タルタルソース 鶏肉 豆腐	牛乳 人参	人参 生姜 冬瓜 葱 干しいたけ 梅果汁	キャベツ	パン パン粉 小麦粉 でんぷん 砂糖	油	840 32.6 31.6 3.6	
のぎ地産地消献立									
16 (金)	ご飯 牛乳 青椒肉絲 ポーク焼売 トマトのスープ	豚肉 豚肉 ベーコン 卵		ピーマン 人参 人参	にんにく 生姜 たけのこ 干し椎茸 玉ねぎ 生姜	米 砂糖 でんぷん パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉 でんぷん	油	815 32.9 21.4 3.6	
20 (火)	揚げパン(ココア) 牛乳 茎わかめサラダ メキシカンシチュー	鶏肉	脱脂粉乳 牛乳 茎わかめ	人参 人参	キャベツ きゅうり たまねぎ コーン グリーンピース	パン 砂糖 ココア	油 ドレッシング 油	856 26.1 32.7 4.0	
やしおますの無償提供(国の事業です。)									
21 (水)	さつまいも入り五目ご飯 牛乳 ヤシオマスのマヨネーズ焼き なめこ汁	鶏肉 油揚げ ヤシオマス 豆腐 みそ	牛乳 牛乳 粉チーズ	人参 パセリ	干椎茸 枝豆 玉ねぎ	米 さつまいも 白滝 砂糖	油 ノン卵マヨネーズ	886 37.6 27.3 2.6	
22 (木)	コッペパン ブラック&ホワイト 牛乳 ジャージャー麺 とうもろこしスープ	豚肉 赤みそ 卵	牛乳	ほうれん草	にんにく 生姜 葱 エリンギ 干しいたけ 生姜 葱 コーン	パン 中華麺 でんぷん 砂糖 でんぷん	チョコ ごま油 油 油	806 32.2 28.6 3.5	
26 (月)	ご飯 牛乳 なす入り麻婆豆腐 (オイスターソース使用) パンサンデー	豚肉 みそ 豆腐	牛乳	人参 いら	生姜 にんにく 葱 玉ねぎ 苜蓿	米 さとう でんぷん 砂糖	油 ごま油	855 31.4 26.1 2.5	
27 (火)	ツナサンド 牛乳 ミートオムレツ ミネストローネ	ツナ 卵 鶏肉 ベーコン	牛乳	人参 トマトピューレ パセリ	玉ねぎ 苜蓿 玉ねぎ 玉ねぎ セロリ かんひょう	パン でんぷん	ノン卵マヨネーズ 油 マカロニ	808 33.9 26.1 3.6	
かみかみメニュー									
28 (水)	ご飯 牛乳 豚肉と大豆のさっぱり煮 ししゃもフライ(ソース) にらのかき玉汁	大豆 豚肉 ししゃも 卵 豆腐	牛乳	人参 いんげん にら 人参	ごぼう 大根 梅干し 生姜	米 砂糖 小麦粉 パン粉 でんぷん	油 油	885 34.5 27.2 2.8	
29 (木)	ミートサンド 牛乳 かぼちゃのシチュー 巨峰ゼリー	大豆 豚肉 鶏肉	牛乳 ベジマメルソース	人参 トマトピューレ かぼちゃ 人参	玉ねぎ 玉ねぎ ぶどう果汁	パン 砂糖 パン粉 砂糖	バター 油 油	865 32.9 27.7 3.7	
30 (金)	ご飯 牛乳 納豆 塩肉じゃが 塩根のみそ汁	納豆 豚肉 油揚げ みそ	牛乳	人参 いんげん	玉ねぎ レモン 大根 葱	米 砂糖 砂糖	油 油	841 31.7 21.6 2.7	
							基準エネルギー 830 Kcal	平均	845
							基準たんぱく質 27.0g~41.5g	平均	31.9
							基準脂質 18.4g~27.7g	平均	27.0
							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。