

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」

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	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	
防災の日 献立								
1 (木)	栃給カレー			人参 トマトピューレ	コーン 玉ねぎ しめじ	米 じゃがいも		842
	牛乳		牛乳					23.5
	鶏肉のレモン煮	鶏肉			レモン果汁	でんぶん 砂糖	油	38.0
	こんにやくサラダ				キャベツ きゅうり コーン	こんにやく	ドレッシング	2.1
	フルーツポンチ				パイン みかん ぶどう果汁 苺果汁 レモン果汁	砂糖	ナタデココ	
2 (金)	豚キムチ丼	豚肉 赤味噌		人参 にはら	にんにく 生姜 エリンギ もやし 白菜キムチ 葱	米 砂糖	油 ごまごま油	802
	牛乳		牛乳					31.4
	厚焼き卵	卵				砂糖 でんぶん	油	22.2
	モロヘイヤスープ	ベーコン 豆腐		モロヘイヤ	玉ねぎ コーン			3.5
5 (月)	ご飯					米		816
	牛乳		牛乳					33.0
	油淋鶏(麦入り)	鶏肉			生姜 にんにく 葱	でんぶん 麦 砂糖	油 ごま油	21.9
	梅かつおあえ もずくスープ	かまぼこ 卵	もずく	小松菜 人参 チンゲン菜	もやし 梅干し 生姜		ごま	3.0
6 (火)	ご飯					米		837
	牛乳		牛乳					34.5
	豚肉のおろぼんちー きゅうりの中華漬	豚肉	チーズ		生姜 大根		油	26.7
	かぼちゃのみそ汁	油揚げ 豆腐 みそ		人参 かぼちゃ 小松菜	きゅうり 生姜		ごま油 ごま	2.5
7 (水)	ご飯					米		856
	牛乳		韓国のみ 牛乳					31.4
	韓国のみ 牛乳	豚肉		人参 小松菜	生姜 にんにく エリンギ 干椎茸 白菜キムチ	砂糖 春雨	油 ごま油 いりごま	26.2
	チャプチェ	鶏肉 豚肉		人参	玉ねぎ たけのこ キャベツ きくらげ 生姜	春雨 さとう 小麦粉 でんぶん	ごま油 油	2.9
	ミニ春巻き	ベーコン 豆腐 卵		水菜	えのきたけ	でんぶん		
8 (木)	ご飯		チーズ			米粉パン		916
	牛乳		牛乳					34.0
	冷やしうどん(めんつゆ) かき揚げ			人参	きゅうり	うどん		33.9
	にらともやしのごま炒め	豚肉		人参 春菊 にら	玉ねぎ ごぼう 大豆もやし	小麦粉	油	4.4
9 (金)	ご飯					米		918
	牛乳		牛乳					28.1
	夏野菜カレー	豚肉		人参 トマト ピーマン かぼちゃ	にんにく 生姜 玉ねぎ ひよこ	カレールー	油	28.5
	枝豆とじゃこのサラダ		じゃこ	人参	枝豆 大根 キャベツ		ごま油 ドレッシング	3.6
とちおとめアイス	卵	牛乳 脱脂粉乳			いちご果汁	砂糖	バター	
13 (火)	黒パン					パン 黒砂糖		807
	牛乳		牛乳					31.1
	夏野菜のパスタ	ベーコン	チーズ	人参 赤ピーマン 黄ピーマン	にんにく 玉ねぎ スナップエンドウ	スパゲティ	オリーブオイル	20.4
	レタスと卵のスープ はちみつレモンゼリー	鶏肉 卵			レタス レモン果汁	でんぶん 砂糖	ごま油	3.3

※ 物資の都合により、献立が変更になる場合があります。

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



健康週間

9月5日～9日まで健康週間を実施します。この1週間で、生活のリズムを整え、充実した2学期をスタートさせましょう。町内一斉に取り組みますので、ぜひご家庭でも、早寝・早起き・朝ごはんについて意識した一週間を過ごして下さい。