

令和5年度

5月給食献立予定表

野木町立野木中学校

給食目標  
「バランスのとれた  
食生活を考えよう」

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	エネルギー Kcal		
17 (水)	ご飯					米		839		
	牛乳		牛乳					29.5		
	かつおフライ	かつお				パン粉 小麦粉	油	19.9		
	マカロニサラダ さやえんどうのみそ汁	ツナ みそ		人参 人参	きゅうり 玉ねぎ さやえんどう	マカロニ じゃがいも	★マヨネーズ	2.5		
<b>のぎ地産地消の日 献立</b>										
18 (木)	ドライカレーサンド	豚肉		人参 ビーマン	玉ねぎ 生姜	パン 砂糖 カレールー	油	806		
	牛乳		牛乳					31.0		
	じゃがいもたっぷり野菜スープ	★ベーコン		人参	玉ねぎ セロリ 葱 えのき草 キャベツ	じゃがいも		25.1		
	カクテルゼリーのヨーグルトあえ		ヨーグルト		ぶどう果汁 もも果汁 りんご果汁	砂糖		3.4		
19 (金)	ご飯					米		856		
	牛乳		牛乳					32.5		
	納豆	納豆						21.7		
	肉じゃが かんぴょうのかき玉汁	豚肉 卵		人参 さやいんげん ほうれん草	玉ねぎ かんぴょう	じゃがいも 白滝 砂糖 でんぶん	油	2.7		
22 (月)	ご飯					米		795		
	牛乳		牛乳					31.1		
	手作りじゃこふりかけ	かつお節	じゃこ 昆布			砂糖	ごま	21.2		
	豚肉と大豆のさっぱり煮 小松菜と生揚げのみそ汁	大豆 豚肉 生揚げ みそ		人参 さやいんげん 小松菜 人参	ごぼう 大根 生姜 梅干し	砂糖	ごま油	3.0		
23 (火)	バターロール					パン マーガリン 砂糖		846		
	牛乳		牛乳					34.8		
	ツナとトマトのスパゲティ	★ベーコン ツナ	粉チーズ	人参 トマト	にんにく 玉ねぎ しめじ	スパゲティ	油	22.5		
	角切り野菜スープ	★ウインナー		人参 パセリ	キャベツ コーン	じゃがいも		4.3		
24 (水)	ご飯					米		839		
	牛乳		牛乳					34.0		
	モロの味噌がらめ	モロ みそ				生姜	でんぶん 砂糖	油	20.5	
	変わりきんぴら スナックえんどうのうすくす汁	豚肉 豆腐		人参 人参 水菜	ごぼう 葱 スナックえんどう	こんにゃく マカロニ 砂糖	油 ごま油 ごま	2.8		
25 (木)	揚げパン(ココア)		脱脂粉乳			パン 砂糖 ココア	油	920		
	牛乳		牛乳					33.9		
	ポークビーンズ	大豆 豚肉		人参 トマト	玉ねぎ	じゃがいも 砂糖	油	35.0		
	アスパラのサラダ			アスパラ	キャベツ きゅうり コーン		ドレッシング	3.1		
26 (金)	ご飯					米		916		
	牛乳		牛乳					34.8		
	麻婆豆腐	豚肉 みそ 豆腐		人参	生姜 にんにく 葱 玉ねぎ	砂糖 でんぶん	油	29.0		
	もやしのナムル ミニ春巻き	鶏肉 豚肉		人参 チンゲン菜 人参	もやし 玉ねぎ たけのこ キャベツ きくらげ	砂糖 春雨 さとう 小麦粉	ごま油 ごま ごま油 油	2.8		
29 (月)	お魚丼	ツナ		人参	生姜 枝豆	白滝 砂糖 米	油 ごま	821		
	牛乳		牛乳					33.5		
	のりあえ		のり	小松菜 人参	切り干し大根			25.8		
	かみなり汁	鶏肉 豆腐 卵		人参	玉ねぎ 葱		油	2.6		
30 (火)	フィッシュバーガー(ソース)	ホキ				キャベツ	パン パン粉 小麦粉	836		
	牛乳		牛乳					32.0		
	ミネストローネ	★ベーコン		人参 パセリ トマトピューレ	玉ねぎ セロリ かんぴょう	マカロニ じゃがいも		24.2		
	県産ヨーグルト		ヨーグルト					3.1		
31 (水)	ご飯					米		795		
	牛乳		牛乳					32.1		
	野菜たっぷり焼肉	豚肉		人参 ビーマン にら	にんにく 生姜 椎茸 玉ねぎ キャベツ もやし えのき草		油 ごま油 ごま	24.5		
	卵とじみそ汁	豆腐 卵 みそ						2.1		
							基準エネルギー	830 Kcal	平均	841
							基準たんぱく質	27.0g~41.5g	平均	32.4
							基準脂質	18.4g~27.7g	平均	24.3
							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。