

令和5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	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		
19 (月)	豚丼	豚肉		人参	玉ねぎ ししいたけ	米 白滝 砂糖	油 ごま	852	
	牛乳		牛乳					33.2	
	いんげんのごまあえ 小松菜のみそ汁	豆腐 みそ		いんげん 小松菜		砂糖	すりごま	24.1 2.9	
20 (火)	メンチカツバーガー(ソース)	鶏肉 豚肉			キャベツ 玉ねぎ	パン 砂糖	油	845	
	牛乳		牛乳					28.0	
	ミネストローネ さくらんぼゼリー	★ベーコン		人参 トマトビューレバ	玉ねぎ セロリ かんぴょう さくらんぼ果汁	じゃがいも マカロニ	油	24.1 3.2	
21 (水)	ピビンバ	豚肉 油揚げ		ほうれん草 人参	にんにく もやし 切り干し大根	米 砂糖	油 ごま油 ごま	858	
	牛乳		牛乳					35.4	
	にらまんじゅう チンゲン菜のスープ	豚肉 ベーコン 卵		にら チンゲン菜	キャベツ 葱 生姜 にんにく	小麦粉 砂糖 でんぷん	ごま油	25.0 3.2	
22 (木)	白いんげんロール	白いんげん				パン 砂糖		753	
	牛乳		牛乳					32.3	
	和風スパゲティ ふわふわ卵スープ	豚肉 ベーコン 卵	のり 粉チーズ	ピーマン 人参 人参 パセリ	にんにく 生姜 玉ねぎ 玉ねぎ コーン	スパゲティ	油	21.4 3.5	
郷土料理で日本一周 (福井県)									
23 (金)	ソースカツ丼	豚肉 大豆				米 パン粉	油	845	
	牛乳		牛乳					34.0	
	こっばなます すまし汁	油揚げ みそ 豆腐 ★かまぼこ		人参 ほうれん草	大根 葱		ごま	21.5 2.7	
26 (月)	ご飯					米		810	
	牛乳		牛乳					32.1	
	鱈のマヨネーズ焼き 粉ふき芋 にらと豆腐のみそ汁	たら 豆腐 みそ	粉チーズ 牛乳 青のり	パセリ	玉ねぎ 玉ねぎ えのき茸	じゃがいも	★マヨネーズ ごま	20.9 2.9	
27 (火)	ハンバーガー	鶏肉 豚肉		人参 トマト	にんにく 生姜 玉ねぎ しめじ	パン	油	862	
	牛乳		牛乳					31.6	
	春雨スープ フルーツポンチ	うずら卵		人参 チンゲン菜	玉ねぎ パイン みかん ぶどう果汁 母果汁 レモン果汁	春雨 砂糖	ナタデココ	28.2 3.5	
28 (水)	キムトマト丼	豚肉	粉チーズ 牛乳	トマト にら	しめじ 白菜キムチ	米	ごま油	884	
	牛乳		牛乳					30.9	
	揚げ餃子 とうもろこしと卵のスープ	鶏肉 豚肉 卵		にら 小松菜	キャベツ 玉ねぎ 生姜 生姜 葱 コーン	砂糖 小麦粉	油	30.4 2.9	
29 (木)	ミルクトースト		加糖練乳 牛乳			パン		971	
	牛乳		牛乳					38.3	
	ポークビーンズ ウィンナーと野菜のソテー	大豆 豚肉 ★ウィンナー		人参 トマト 人参 ビーマン	玉ねぎ 玉ねぎ キャベツ	じゃがいも 砂糖	油	35.1 3.6	
30 (金)	ご飯					米		867	
	味付けのり 牛乳		のり 牛乳					33.0 26.0	
	麻婆豆腐 拌三絲	豚肉 豆腐 赤みそ		人参 人参	根生姜 にんにく ねぎ 玉ねぎ きゅうり もやし	砂糖 でん粉	油	2.6	
							基準エネルギー 830 Kcal	平均	852
							基準たんぱく質 27.0g~41.5g	平均	32.6
							基準脂質 18.4g~27.7g	平均	25.9
							基準塩分 2.5g未満	平均	3.0



毎月18日は、のぎ地産地消の日です。

6月は食育月間です!

ご家庭でも食と健康を意識して、みんなで食卓を囲む・食材を無駄なく使うなど身近なことから「食育」に取り組んでみてください。

