

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 牛乳 いんげんのごまあえ 小松菜のみそ汁	豚肉		人参	玉ねぎ ししいたけ	米 白滝 砂糖	油 ごま	852	
			牛乳					33.2	
		豆腐 みそ		いんげん 小松菜		砂糖	すりごま	24.1	
20 (火)	メンチカツバーガー(ソース) 牛乳 ミネストローネ さくらんぼゼリー	鶏肉 豚肉			キャベツ 玉ねぎ	パン 砂糖	油	845	
			牛乳					28.0	
		★ベーコン		人参 トマトビュウレバ	玉ねぎ セロリ かんぴょう	じゃがいも マカロニ	油	24.1	
21 (水)	ピピンバ 牛乳 にらまんじゅう チンゲン菜のスープ	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					35.4	
		豚肉		にら	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	
22 (木)	白いんげんロール 牛乳 和風スパゲティ ふわふわ卵スープ	白いんげん				パン 砂糖		753	
			牛乳					32.3	
		豚肉	のり	ピーマン 人参	にんにく 生姜 玉ねぎ	スパゲティ	油	21.4	
23 (金)	ソースカツ丼 牛乳 こっばなます すまし汁	豚肉 大豆				米 パン粉	油	845	
			牛乳					34.0	
		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 牛乳 鱈のマヨネーズ焼き 粉ふき芋 にらと豆腐のみそ汁					米		810	
			牛乳					32.1	
		たら	粉チーズ 牛乳 青のり	パセリ	玉ねぎ	じゃがいも	★マヨネーズ ごま	20.9 2.9	
27 (火)	ハンバーガー 牛乳 春雨スープ フルーツポンチ	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					31.6	
		うずら卵		人参 チンゲン菜	玉ねぎ	春雨 砂糖		28.2	
28 (水)	キムトマト丼 牛乳 揚げ餃子 とうもろこしと卵のスープ	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					30.9	
		鶏肉 豚肉		にら	キャベツ 玉ねぎ 生姜	砂糖 小麦粉	油	30.4	
29 (木)	ミルクトースト 牛乳 ポークビーンズ ウィンナーと野菜のソテー		加糖練乳 牛乳			パン		971	
			牛乳					38.3	
		大豆 豚肉		人参 トマト	玉ねぎ	じゃがいも 砂糖	油	35.1	
30 (金)	ご飯 味付けのり 牛乳 麻婆豆腐 拌三絲					米		867	
			のり 牛乳					33.0	
		豚肉 豆腐 赤みそ		人参	根生姜 にんにく ねぎ 玉ねぎ	砂糖 でん粉	油	26.0	
			人参	きゅうり もやし	春雨 砂糖	ごま ごま油	2.6		
<p>郷土料理で日本一周 (福井県)</p>									
23 (金)	ソースカツ丼 牛乳 こっばなます すまし汁	豚肉 大豆				米 パン粉	油	845	
			牛乳					34.0	
		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 牛乳 鱈のマヨネーズ焼き 粉ふき芋 にらと豆腐のみそ汁					米		810	
			牛乳					32.1	
		たら	粉チーズ 牛乳 青のり	パセリ	玉ねぎ	じゃがいも	★マヨネーズ ごま	20.9 2.9	
27 (火)	ハンバーガー 牛乳 春雨スープ フルーツポンチ	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					31.6	
		うずら卵		人参 チンゲン菜	玉ねぎ	春雨 砂糖		28.2	
<p>国産シャインマスカットととちおとめ果汁を使用したゼリーです。</p>									
28 (水)	キムトマト丼 牛乳 揚げ餃子 とうもろこしと卵のスープ	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					30.9	
		鶏肉 豚肉		にら	キャベツ 玉ねぎ 生姜	砂糖 小麦粉	油	30.4	
29 (木)	ミルクトースト 牛乳 ポークビーンズ ウィンナーと野菜のソテー		加糖練乳 牛乳			パン		971	
			牛乳					38.3	
		大豆 豚肉		人参 トマト	玉ねぎ	じゃがいも 砂糖	油	35.1	
30 (金)	ご飯 味付けのり 牛乳 麻婆豆腐 拌三絲					米		867	
			のり 牛乳					33.0	
		豚肉 豆腐 赤みそ		人参	根生姜 にんにく ねぎ 玉ねぎ	砂糖 でん粉	油	26.0	
			人参	きゅうり もやし	春雨 砂糖	ごま ごま油	2.6		
<p>毎月18日は、のぎ地産地消の日です。</p>									
<p>基準エネルギー 830 Kcal</p>								平均	852
<p>基準たんぱく質 27.0g~41.5g</p>								平均	32.6
<p>基準脂質 18.4g~27.7g</p>								平均	25.9
<p>基準塩分 2.5g未満</p>								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。

