

令和5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			
		防災の日 献立								
お 米 ウ イ ー ケ	1 (金)	救給カレー 牛乳 鶏肉のハリッサソース フルーツポンチ チーズ	鶏肉	牛乳	人参 トマトピューレ トマト	コーン 玉ねぎ しめじ にんにく 玉ねぎ パイン みかん ぶどう果汁 莓果汁 レモン果汁	米 ジャガイモ でんぶん 砂糖	油 ナタデココ	828 25.2 39.6 2.8	
	4 (月)	豚キムチ丼 牛乳 モロヘイヤスープ 冷やっこ	豚肉 味噌 ★ベーコン 豆腐	牛乳	人参 にら モロヘイヤ	にんにく 生姜 玉ねぎ エリンギ 白菜キムチ 葱 玉ねぎ コーン	米 砂糖	油 ごま ごま油	795 29.7 22.8 3.4	
	5 (火)	ご飯 牛乳 さんまかぼすレモン煮 塩肉じゃが 小松菜と生揚げのみそ汁	さんま 豚肉 生揚げ みそ	牛乳	人参 いんげん 小松菜 人参	かぼす果汁 レモン 玉ねぎ レモン	米 砂糖 でんぶん	油 じゃがいも 白滝 砂糖	928 33.1 29.5 3.2	
	6 (水)	ガパオライス (目玉焼き風オムレツ) 牛乳 フォーガー ヨーグルト	鶏肉 卵	牛乳	人参 ピーマン トマト バジル	にんにく たまねぎ レモン汁 えのきたけ もやし レモン	米 さとう 水あめ	油 油	863 30.9 23.4 2.9	
	7 (木)	チーズ米粉パン 牛乳 冷やしうどん(めんつゆ) かき揚げ にらともやしのごま炒め	豚肉 さつま揚げ	チーズ 牛乳	人参 人参 春菊 にら	きゅうり 玉ねぎ ごぼう 大豆もやし	米粉パン うどん 小麦粉	油 ごま油 油 ごま	919 34.0 33.9 4.4	
	8 (金)	ドライカレー 牛乳 じゃがいもたっぷり野菜スープ アイス	★ベーコン	牛乳	人参 人参	玉ねぎ 枝豆 ブルーン セロリ 葱 玉ねぎ えのき草 キャベツ りんご果汁 ライム果汁	米 カレールウ じゃがいも 砂糖	油	811 26.8 20.6 1.9	
	12 (火)	フィッシュバーガー(ソース) 牛乳 ミネストローネ	モロ ★ベーコン	牛乳	人参 トマトピューレ パセリ	キャベツ 玉ねぎ セロリ かんぴょう	パン 小麦粉 パン粉 じゃがいも マカロニ	油	782 34.8 20.7 3.1	
	13 (水)	ご飯 牛乳 四川風麻婆豆腐 拌三絲	豚肉 豆腐	牛乳	にら	にんにく 葱 きゅうり もやし	米 でんぶん 春雨 砂糖	油 ごま油 ごま油	847 31.7 26.4 2.2	
	14 (木)	バターロール 牛乳 なすとトマトのスパゲティ お豆のスープ アセロラゼリー	豚肉 ★ベーコン ガルバンゾー レッドキドニー	牛乳 チーズ	トマト 人参	にんにく ねぎ 玉ねぎ キャベツ マローファットピース アセロラ果汁	パン 砂糖 スパゲティ 砂糖	油 マーガリン	838 28.2 27.3 2.9	
			郷土料理で日本一周 (宮崎県)							
	15 (金)	ご飯 牛乳 チキン南蛮(タルタルソース) チンゲン菜の卵スープ	鶏肉 ベーコン 卵	牛乳	チンゲン菜	キャベツ	米 でんぶん 砂糖	油 ★タルタルソース	819 30.5 26.1 2.9	

※ 物資の都合により、献立が変更になる場合があります。
※ ★印は、卵不使用食品です。

基準エネルギー	830 Kcal	平均	853
基準たんぱく質	27.0g~41.5g	平均	31.3
基準脂質	18.4g~27.7g	平均	26.6
基準塩分	2.5g未満	平均	3.0