

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		
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		
19 (火)	黒パン 牛乳 のぎ野菜のチーズ焼き ワンタンスープ カクテルゼリーのヨーグルトあえ	★ベーコン 豚肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	トマト かぼちゃ パセリ 人参 にら	☆玉ねぎ 干し椎茸 もやし 蕪	パン 黒砂糖 ワンタンの皮 砂糖	★マヨネーズ	864 32.2 33.7 3.5	
20 (水)	ご飯 牛乳 ピーマンとじゃこの炒め物 鶏肉の七味焼き かぼちゃのみそ汁	かつお節 鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 じゃこ	ピーマン かぼちゃ 小松菜	玉ねぎ 生姜 にんにく 蕪	米 ごま油 ごま ごま油		816 31.8 26.4 3.0	
21 (木)	コッペパン いちごジャム 牛乳 チキンナゲット ビーフンカレーソーテー 餃子スープ	鶏肉 おから 豚肉 ★ハム 豚肉 鶏肉 大豆	牛乳	人参 ピーマン 人参 にら	いちご 玉ねぎ キャベツ きくらげ もやし 干し椎茸 蕪 キャベツ 生姜	パン 砂糖 パン粉 でんぷん 砂糖 小麦粉 ビーフン 小麦粉 砂糖 油	油 油	834 31.0 30.0 3.7	
22 (金)	さつまいも入り五目ごはん 牛乳 サバのみそ煮 にらのかきたま汁	鶏肉 油揚げ さば みそ 豆腐 卵	牛乳	人参 にら	干し椎茸 枝豆 玉ねぎ	米 さつまいも 白滝 砂糖 砂糖 米粉 でんぷん	油	892 30.5 28.2 3.1	
25 (月)	ご飯 牛乳 チャプチェ 中華春巻き とうもろこしと卵のスープ	豚肉 卵	牛乳	人参 小松菜 人参 チンゲン菜	生姜 にんにく エリンギ 干し椎茸 白菜キムチ たけのこ キャベツ 玉ねぎ 生姜 葱 コーン	砂糖 春雨 春雨 小麦粉 でんぷん	油 ごま油 いりごま 油 ごま油 油	831 28.3 21.4 2.3	
26 (火)	白いんげんパン 牛乳 鶏肉のレモン煮 ジャーマンポテト キャベツのスープ	白いんげん 鶏肉 ★ベーコン ★ウィンナー	牛乳	人参 パセリ 人参	レモン レモン にんにく 玉ねぎ キャベツ	でんぷん 砂糖 でんぷん 砂糖 じゃがいも 砂糖 バター 油	油 油 油	854 36.1 29.5 3.8	
27 (水)	ご飯 牛乳 豚肉のソース漬け 青のりポテト 豆腐とえのきの卵スープ	豚肉 ベーコン 豆腐 卵	牛乳 青のり	人参 ほうれん草	玉ねぎ セロリ えのきたけ	米 じゃがいも でんぷん	ごま	888 36.4 26.1 3.5	
28 (木)	ミートサンド(大豆入り) 牛乳 さつまいも入りシチュー	大豆 豚肉 鶏肉	牛乳 牛乳 生クリーム	人参 トマトピューレ 人参 フロッキー	玉ねぎ 玉ねぎ コーン	パン 砂糖 パン粉 さつまいも 小麦粉 砂糖	油 バター	900 34.7 31.4 3.3	
<b>十五夜献立</b>									
29 (金)	ご飯 牛乳 いわしのかば焼き のりあえ きのこけんちん 手作りデザート	いわし 豆腐	牛乳 のり 牛乳	小松菜 人参	もやし ごぼう 大根 蕪 しめじ えのき茸 マンゴー果汁 みかん果汁 オレンジ果汁	米 でんぷん 砂糖 砂糖	油 ごま ひまわり油	837 27.7 22.7 2.2	
							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

※ 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。

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。

