

令和5年度

1月給食献立予定表

野木町立野木中学校

給食目標
「感謝して食べよう」

| 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 | | |
| 9 (火) | ツナサンド 牛乳 きりたんぽ汁 いよかんゼリー | ツナ 鶏肉 油揚げ | 牛乳 | 人参 | 玉ねぎ きゅうり ごぼう しめじ 白菜 葱 いよかん | パン しらたき きりたんぽ 砂糖 | ★マヨネーズ 油 | 803 32.4 23.8 3.3 | |
| 10 (水) | ご飯 牛乳 鰯の西京焼き 黒豆 レンコンのきんぴら ほうれん草と白菜の味噌汁 | 鰯 みそ 黒豆 油揚げ みそ | 牛乳 | 人参 ほうれん草 | れんこん 白菜 | 米 砂糖 砂糖 こんにやく 砂糖 | ごま 油 | 814 33.0 20.3 2.7 | |
| 郷土料理で日本一周（長崎県） | | | | | | | | | |
| 11 (木) | 黒パン 牛乳 ちゃんぽん麺 揚げ餃子 杏仁豆腐 | 豚肉 かまぼこ いか 豚肉 鶏肉 大豆 | 牛乳 | 人参 チンゲン菜 にら | きくらげ しいたけ 白菜 キャベツ 玉ねぎ しょうが パイン みかん | パン 黒砂糖 ちゃんぽん麺 でんぶん 砂糖 小麦粉 でんぶん 水あめ 砂糖 | 油 油 ココナッツ | 824 29.8 24.3 3.4 | |
| 12 (金) | 冬野菜カレー 牛乳 カルシウムサラダ 県産ヨーグルト | 豚肉 ちりめんじゃこ 海藻 ヨーグルト | 脱脂粉乳 牛乳 | 人参 小松菜 人参 | しょうが にんにく 玉 ねぎ 大根 れんこん 切り干し大根 キャベ ツ | 米 黒砂糖 油 油 ドレッシング | 912 28.0 26.1 3.2 | | |
| 15 (月) | ご飯 牛乳 豚肉の生姜焼き 青のりポテト 豆腐とえのきのスープ | 豚肉 ベーコン 豆腐 卵 | 牛乳 | 人参 | しょうが にんにく 玉ねぎ ほうれん草 | 米 じゃがいも でんぶん | 油 ごま ごま 3.2 | 884 36.8 27.7 3.2 | |
| 16 (火) | おさかな丼 牛乳 五目厚焼き玉子 豆腐団子汁 | ツナ 卵 鶏肉 かつおだし 鶏肉 豆腐 みそ | 牛乳 | 人参 | しょうが グリンピース たけのこ しいたけ しょうが ごぼう 大根 しめじ ねぎ | 米 砂糖 白滝 砂糖 でんぶん こんにやく でんぶん | 油 ごま 油 油 | 852 34.1 26.0 2.5 | |
| 17 (水) | ご飯 牛乳 味付けのり 麻婆豆腐 千草和え | 豚肉 みそ 豆腐 | 牛乳 のり | 人参 ほうれん草 人参 | しょうが にんにく 玉ねぎ 葱 きゅうり 水菜 | 米 砂糖 でんぶん 砂糖 油 ごま | 858 33.2 28.3 2.7 | | |
| のぎ地産地消の日献立 | | | | | | | | | |
| 18 (木) | 黒糖米粉パン 牛乳 チキンのこんがり焼き こんにやくサラダ のぎ野菜のシチュー | 鶏肉 ★ベーコン | 牛乳 粉チーズ 牛乳 | 人参 フロッコリー | パジル キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ コーン 白菜 かぼ | 米粉パン 黒砂糖 パン粉 コーンフレーク こんにやく 小麦粉 油 バター | ★マヨネーズ ドレッシング 油 | 845 41.7 32.8 3.2 | |
| 19 (金) | ご飯 牛乳 豚肉とさつまいものかりん揚げ きゅうりの中華漬け 大根の味噌汁 | 豚肉 みそ 油揚げ | 牛乳 | 人参 | しょうが きゅうり しょうが 大根 ねぎ | 米 米粉 砂糖 さつまいも 油 ごま ごま油 ラー油 ごま | 871 29.4 23.4 2.6 | | |
| | | | | | | | 基準エネルギー 830 Kcal | 平均 | 844 |
| | | | | | | | 基準たんぱく質 27.0g~41.5g | 平均 | 32.5 |
| | | | | | | | 基準脂質 18.4g~27.7g | 平均 | 25.5 |
| | | | | | | | 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。



19日（金）は、野木町のオーガニックのさつまいもを使用して作ります。味わって食べてくださいね。



たんぱく質
脂質
塩分

お米ウィーク