

令和6年度

5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」

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	
こどもの日献立								
1 (水)	五目ごはん 牛乳 さば味噌煮 花麩のすまし汁	鶏肉 油揚げ さば みそ	牛乳	人参	ごぼう しいたけ かんぴょう 枝豆 えのきたけ	米 砂糖 砂糖 米粉 花ふ	油	815 30.3 23.6 2.6
2 (木)	カレーコロッケサンド(ソース) 牛乳 鶏肉と野菜のクリーム煮	牛肉 卵 鶏肉	牛乳 牛乳 チーズ	人参 人参 ブロッコリー	キャベツ たまねぎ 玉ねぎ しめじ	パン じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉 じゃがいも マカロニ 小麦粉	油 バター	864 31.8 28.4 3.4
7 (火)	揚げパン(ココア) 牛乳 カルシウムサラダ 肉団子のカレースープ		牛乳 ちりめんじゃこ 海藻	人参 小松菜	キャベツ 切り干し大根 玉ねぎ グリンピース	パン 砂糖 じゃがいも でんぶん パン粉 カレールウ	油 ココア ドレッシング ごま油	915 30.9 36.8 3.4
8 (水)	ビビンバ 牛乳 わかめスープ 県産ヨーグルト	豚肉 油揚げ 豆腐	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草	にんにく もやし 切り干し大根 葱	米 砂糖 米 砂糖 ごま	油 ごま油 ごま	817 29.7 22.8 2.6
9 (木)	モロカツバーガー 牛乳 ふわふわ卵スープ	モロ ベーコン 卵	牛乳 粉チーズ	人参 パセリ	キャベツ 玉ねぎ コーン	パン パン粉 小麦粉 じゃがいも パン粉	油	783 37.6 24.0 2.9
10 (金)	ご飯 牛乳 和風ハンバーグ 青のりポテト 豆腐と玉ねぎのみそ汁	豚肉 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	人参	玉ねぎ 大根 しいたけ しめじ じゃがいも 玉ねぎ	米 でんぶん 砂糖 ごま	油 バター ごま	867 30.1 23.8 3.3
13 (月)	お魚丼 牛乳 海草サラダ かみなり汁	ツナ 鶏肉 卵 豆腐	牛乳 海藻	人参 人参	しょうが グリンピース キャベツ 玉ねぎ 葱	米 砂糖 しらたき コーン	油 ごま ドレッシング 油	838 32.9 26.2 2.8
おはなし給食「きょうりゅうが学校にやってきた」								
14 (火)	ご飯 牛乳 豚肉とキャベツのみそ炒め ポーク焼売 ワンタンスープ	豚肉 みそ 豚肉 豚肉	牛乳	人参 ピーマン	にんにく キャベツ しいたけ たまねぎ しょうが	米 砂糖 パン粉 でんぶん 砂糖 小麦粉 ワンタンの皮	油	831 31.4 22.2 2.9
15 (水)	ご飯 牛乳 鶏肉のレモン煮 のりあえ 豆腐とえのきの卵スープ	鶏肉 ベーコン 卵 豆腐	牛乳 のり	人参 小松菜 ほうれん草	レモン もやし えのきたけ	米 でんぶん 砂糖 でんぶん	油	803 34.8 22.4 3.1
16 (木)	米粉パン 牛乳 山菜肉うどん ごまあえ		牛乳	人参 なら 水菜 人参 ほうれん草	玉ねぎ しいたけ うど わらび なめこ えのきたけ たけのこ キャベツ	パン 米粉 うどん でんぶん 砂糖 ごま	油	842 41.1 23.8 4.2

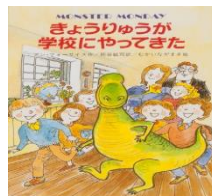
お米ウィーク

今月のおはなし給食



14日(火)

「きょうりゅうが学校にやってきた」から
豚肉とキャベツのみそ炒め



24日(金)

「サラダでげんき」から
りっちゃんのサラダ

