

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」

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 たんぱく質 脂質 塩分
1群	2群	3群	4群	5群	6群	

曜日	献立名	のぎ地産地消の日献立						エネルギー Kcal	
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質		
お 米 ウ イ ー ク	17 (金)	ご飯 牛乳 納豆 肉じゃが 小松菜のかきたま汁	納豆	牛乳	人参 さやえんどう 小松菜	玉ねぎ 葱	米 じゃがいも しらたき 砂糖 でんぷん	油	831 31.0 19.9 3.0
	20 (月)	ご飯 牛乳 野菜たっぷり焼肉 卵とじみそ汁	豚肉	牛乳	人参 黄ピーマン にら 赤ピーマン 人参	にんにく 生姜 玉ねぎ しいたけ キャベツ 玉ねぎ 葱 もやし	米 じゃがいも	油 ごま油	842 32.2 27.3 2.2
	21 (火)	黒パン 牛乳 チキンのこんがり焼き キャベツのソテー ミネストローネ	鶏肉	牛乳 粉チーズ	人参 人参 パセリ トマトピューレ	キャベツ 玉ねぎ セロリ かんぴょう	パン 黒砂糖 パン粉 コーンフレーク じゃがいも マカロニ	★マヨネーズ 油	842 35.7 24.7 3.2
	22 (水)	ご飯 牛乳 麻婆豆腐 もやしのナムル フルーツポンチ	豚肉 みそ 豆腐	牛乳	人参 人参 チンゲン菜	しょうが にんにく 玉ねぎ 葱 もやし パイン レモン果汁 みかん ぶどう果汁 アセロラ果汁	米 じゃがいも 砂糖 でんぷん 砂糖 砂糖	油 ごま油 ごま なたでココ	902 32.9 24.5 2.5
	23 (木)	コッペパン チョコ 牛乳 ポテト入り焼きそば レタスと卵のスープ	豚肉	牛乳 青のり	人参	キャベツ	パン 焼きそば麺 じゃがいも でんぷん	油 ごま油	829 32.9 28.4 3.9
おはなし給食「サラダでげんき」									
24 (金)	チキンカレー	鶏肉	脱脂粉乳	人参	にんにく 玉ねぎ	米 じゃがいも カレールウ	油	952 31.2	
	牛乳 りっちゃんのサラダ キャンディチーズ	ハム かつおぶし	牛乳 昆布	人参	キャベツ きゅうり コーン	砂糖	油	315 3.8	
28 (火)	コッペパン 県産とちおとめジャム 牛乳 スパゲティミートソース 野菜たっぷりスープ		牛乳		いちご	パン 砂糖		860 32.3	
	豚肉 牛肉 ★ベーコン	粉チーズ	人参 トマト 人参	しょうが にんにく 玉ねぎ セロリ 葱 玉ねぎ えのきたけ キャベツ	スパゲッティ 砂糖 じゃがいも	油 オリーブ油	27.4 3.1		
29 (水)	ご飯 ふりかけ 牛乳 かつおフライ マカロニサラダ 豆腐とわかめの味噌汁		のり 牛乳			米 砂糖	ごま	819 26.7	
	かつお ツナ			人参	玉ねぎ しょうが 玉ねぎ きゅうり	パン粉 砂糖 小麦粉 マカロニ	油 ★マヨネーズ	23.2 2.7	
30 (木)	ミルクトースト 牛乳 ポークビーンズ こんにやくサラダ		練乳 牛乳			パン		819 34.4	
	豚肉 大豆		人参 トマト	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン	じゃがいも 砂糖 こんにやく	油 ドレッシング	24.2 3.2		
31 (金)	ご飯 牛乳 豚肉のごまだれ焼き おひたし うす葛汁	豚肉	牛乳			米 砂糖	油 ごま すりごま	853 34.2	
	かつおぶし 豆腐		人参 水菜	キャベツ もやし 葱 スナッブえんどう		28.8 2.3			
※ 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	844
							基準たんぱく質 27.0g~41.5g	平均	32.6
							基準脂質 18.4g~27.7g	平均	25.4
							基準塩分 2.5g未満	平均	3.0



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。