

令和6年度

9月給食献立予定表

野木町立野木中学校

給食目標  
「バランスのとれた食生活を  
考えよう」

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	
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

エネルギー  
Kcal  
たんぱく質  
脂質  
塩分

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	エネルギー Kcal
<b>のぎ地産地消の日献立</b>								
お 米 ウ イ ー ク	18 (水)	ご飯 牛乳 青椒肉絲 揚げ餃子 レタスと卵のスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 豚肉 鶏肉 卵 豆腐	ピーマン 人参 にら	にんにく 生姜 たけのこ 干椎茸 きやべつ 玉ねぎ 生姜	米 砂糖 でんぷん 砂糖 小麦粉 でんぷん でんぷん	油 ごま油	836 36.5 23.4 2.8
	19 (木)	チーズ米粉パン 牛乳 なすとトマトのスパゲティ 角切り野菜スープ	チーズ 牛乳 豚肉 ★ベーコン	トマト 人参 パセリ	にんにく なす きやべつ コーン	米粉パン スパゲティ じゃがいも	油 ごま油	834 35.2 31.6 3.0
	20 (金)	ご飯 牛乳 豚肉のおろぼんちー きゅうりの中華漬け 卵とじみそ汁	牛乳 豚肉 卵 みそ	チーズ 人参	人参	生姜 大根 きゅうり 生姜 玉ねぎ もやし 葱	米 油 ごま油 ごま	829 33.6 25.8 2.8
<b>おはなし給食「ぐりとぐらとすみれちゃん」</b>								
お 米 ウ イ ー ク	24 (火)	ミルクパン 牛乳 かぼちゃコロッケ ゆで野菜サラダ さつまいものシチュー	牛乳 牛乳 豚肉 鶏肉	かぼちゃ 人参 人参 プロッコリー	玉ねぎ きやべつ コーン 玉ねぎ	パン 砂糖 砂糖 でんぷん パン粉 小麦粉 さつまいも 小麦粉	油 ドレッシング 油 バター	849 29.4 31.7 3.1
	25 (水)	ご飯 牛乳 なす入り麻婆豆腐 (オイスターソース使用) パンサンデー	牛乳 豚肉 みそ 豆腐	人参 にら 人参	生姜 にんにく 葱 玉ねぎ なす きゅうり もやし	米 砂糖 でんぷん 春雨 砂糖 ごま油	油 ごま油	863 31.4 26.1 2.5
	26 (木)	ツナサンド 牛乳 トマトミート入りオムレツ ミネストローネ	ツナ 牛乳 卵 鶏肉 ★ベーコン	牛乳	人参 トマト パセリ	玉ねぎ きゅうり 玉ねぎ 玉ねぎ セロリ	パン ★マヨネーズ でんぷん じゃがいも マカロニ	油
お 米 ウ イ ー ク	27 (金)	ご飯 牛乳 チャプチェ ひまわりパイ とうもろこしスープ	豚肉 チーズ 卵	人参 チンゲン菜 かぼちゃ ほうれん草	生姜 にんにく たけのこ 干椎茸 白菜キムチ 生姜 葱 コーン	米 砂糖 春雨 小麦粉 でんぷん	油 ごま油 いりごま バター 油 油	830 28.8 22.6 2.2
	30 (月)	ご飯 牛乳 いわしの梅煮 塩肉じゃが 小松菜と油揚げのみそ汁	いわし 豚肉 生揚げ みそ	人参 いんげん 小松菜 人参	梅 しそ 玉ねぎ レモン	米 砂糖 でんぷん じゃがいも 白滝 砂糖	油	886 33.7 25.3 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。



基準エネルギー	830 Kcal	平均	834
基準たんぱく質	27.0g~41.5g	平均	31.7
基準脂質	18.4g~27.7g	平均	25.8
基準塩分	2.5g未満	平均	3.1

毎月18日は、のぎ地産地消の日です。

今月のおはなし給食

24日(火)  
「ぐりとぐらとすみれちゃん」から  
かぼちゃコロッケ



のねずみのぐりとぐらのところに、すみれちゃんがかぼちゃを持ってやってきました。とっても固いかぼちゃをすみれちゃんのお母さん秘伝のダイナミックな方法で見事に割ってくれました。さあ、かぼちゃ料理の始まりです。どんなごちそうができたか気になりますね。給食は、「かぼちゃコロッケ」ですが、家では、「ぺたぺた焼き」を作ってみようと思います。(栄養教諭 )