

令和6年度

6月給食献立予定表

野木町立野木中学校

給食目標
「衛生に気を付けよう」

		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		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	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	
かみかみメニュー								
3 (月)	ご飯					米		809
	牛乳		牛乳					29.7
	あじフライ	あじ				パン粉 小麦粉	油	20.1
	いもがらの炒め煮	鶏肉 かつお節		人参 さやいんげん	ごぼう たけのこ 芋がら 干しいたけ れんこん	砂糖 こんにやく	油	2.9
豆腐と玉ねぎのみそ汁	豆腐 みそ	わかめ		玉ねぎ				
4 (火)	コッペパン					パン		821
	県産とちおとめジャム				いちご	砂糖		32.7
	牛乳		牛乳					28.1
	ビーフカレーソテー	豚肉 ★ハム		人参 ビーマン	玉ねぎ キャベツ きくらげ	ビーフン	油	3.3
チキンナゲット	鶏肉				パン粉 でんぶん	油		
ワンタンスープ	豚肉		人参 には	しいたけ もやし 葱	ワンタンの皮	油		
5 (水)	豚丼	豚肉		人参	玉ねぎ しいたけ	米 白滝 砂糖	油 ごま	825
	牛乳		牛乳					33.3
	おひたし	かつお節		には	もやし			24.5
きゃべつのみそ汁	油揚げ 豆腐 みそ		人参	キャベツ			3.1	
6 (木)	ミートサンド	豚肉 大豆		人参 トマト	玉ねぎ	パン 砂糖 パン粉	油 バター	826
	牛乳		牛乳					35.8
	よくばりシーフーズスープ	★ベーコン えび あさり	牛乳	人参 ブロccoli	玉ねぎ しめじ コーン	じゃがいも 小麦粉	バター	25.4 3.9
7 (金)	ご飯					米		857
	牛乳		牛乳					31.0
	イカとアスパラのチリソース	いか		アスパラ	にんにく 生姜 葱	でんぶん	油 ごま油	24.1
	手作り春巻き	豚肉		には	しいたけ キャベツ たけのこ	春巻きの皮 春雨 でんぶん	ごま油 油	2.6
わかめスープ	豆腐	わかめ		葱		ごま		
10 (月)	ご飯					米		886
	牛乳		牛乳					31.0
	豚肉とごぼうのかりん揚げ	豚肉		には	生姜 ごぼう	米粉 砂糖	油 ごま	24.1
	トマトと卵のスープ	ベーコン 卵		トマト	玉ねぎ コーン	でんぶん		2.6
11 (火)	ご飯					米		824
	牛乳		牛乳					32.6
	豚肉のおろぼんちー	豚肉	チーズ		生姜 大根		油	24.3
	ころもきゅうり			人参	きゅうり 生姜		ごま油	2.7
具だくさんみそ汁	豆腐 みそ		小松菜	しいたけ 葱	じゃがいも			
12 (水)	ご飯					米		857
	牛乳		牛乳					32.5
	納豆	納豆						21.6
	肉じゃが	豚肉		人参 さやいんげん	玉ねぎ	じゃがいも 白滝	油	2.7
かんぴょうのかきたま汁	卵		には	かんぴょう	砂糖 でんぶん			
13 (木)	米粉パン					米粉パン		866
	牛乳		牛乳					35.4
	トマトぶっかけうどん	豚肉		トマト 水菜	にんにく しいたけ	うどん	油	29.0
	竹輪の磯辺揚げ	★竹輪	青のり		玉ねぎ	米粉	油 ★マヨネーズ	3.9
ゆで野菜サラダ			アスパラ	キャベツ きゅうり コーン		ドレッシング		
栃木県民の日献立								
14 (金)	ご飯					米		789
	牛乳		牛乳					32.8
	ヤシオマズフライ(ソース)	やしおます				パン粉 小麦粉	油	22.6
	ゆでキャベツ				キャベツ			2.4
かんぴょうのうま煮	豚肉 さつまあげ		人参 さやいんげん	かんぴょう しいたけ	砂糖	油		
ゆばのすまし汁	ゆば		ほうれん草					

6月は食育月間です!

※ 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。

ご家庭でも食と健康を意識して、みんなで食卓を囲む・食材を無駄なく使うなど身近なことから「食育」に取り組んでみてください。

