

令和7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	
19 (月)	ご飯 牛乳 回鍋肉 揚げ餃子の甘酢あんかけ とうもろこしスープ	豚肉 みそ 鶏肉 豚肉 卵	牛乳	人参 ビーマン	にんにく 生姜 キャベツ 玉ねぎ 玉ねぎ キャベツ 生姜	米 砂糖 でんぷん 小麦粉 砂糖 でんぷん	油	886 29.3 26.8 2.8
20 (火)	ミルクパン 牛乳 チキンのこんがり焼き アスパラとコーンのソテー 麦と野菜のミネストローネ	鶏肉 ★ベーコン	牛乳 牛乳 粉チーズ	アスパラ トマト パセリ 人参	コーン にんにく 玉ねぎ キャベツ	パン 砂糖 パン粉 コーンフレーク バター 麦 じゃがいも	★マヨネーズ 油	852 36.6 28.8 3.6
21 (水)	ご飯 牛乳 麻婆豆腐 焼売 パンサンスー	豚肉 みそ 豆腐 豚肉	牛乳	人参	生姜 にんにく 葱 玉ねぎ 玉ねぎ 生姜	米 砂糖 でんぷん パン粉 でんぷん 砂糖 小麦粉 春雨 砂糖	油 ごま ごま油	929 36.7 28.7 2.9
22 (木)	黒パン 牛乳 ひるぜん焼きそば 野菜たっぷりスープ アセロラゼリー	鶏肉 みそ ★ベーコン	牛乳	人参	キャベツ にんにく 生姜 セロリ 葱 玉ねぎ えのきたけ アセロラ果汁	パン 黒砂糖 中華麺 砂糖 じゃがいも 砂糖	油	837 29.8 26.9 3.7
23 (金)	ご飯 牛乳 チャプチェ 春巻き レタスと卵のスープ	豚肉 豚肉 鶏肉 卵 豆腐	牛乳	人参 小松菜	生姜 にんにく たけのこ 干椎茸 白菜キムチ 玉ねぎ キャベツ 生姜 レタス	米 砂糖 春雨 小麦粉 春雨 でんぷん 米粉 でんぷん	油 ごま油 いりごま 油	879 32.6 27.6 2.1
24 (土)	ナン 牛乳 キーマカレー フルーツポンチ	豚肉 大豆	牛乳	人参	にんにく 生姜 玉ねぎ ブルーン パイナップル 果汁 みかん ぶどう果汁 アセロラ果汁	ナン カレールー 砂糖	油 ナタデココ	782 27.6 26.3 3.7
27 (火)	バターロール 牛乳 ツナとトマトのスパゲティ 角切り野菜スープ	★ベーコン ツナ ★ウィンナー	牛乳 粉チーズ	人参 トマト	にんにく 玉ねぎ しめじ キャベツ コーン	パン マーガリン 砂糖 スパゲティ じゃがいも	油	827 30.4 29.4 3.0
28 (水)	ご飯 牛乳 かつおカツ(ソース) ゆでキャベツ ひじきの炒め煮 豚汁	かつお 鶏肉 さつま揚げ 豚肉 みそ 豆腐	牛乳	人参	玉ねぎ 生姜 キャベツ 人参 人参	米 パン粉 砂糖 小麦粉 でんぷん 砂糖 じゃがいも	油 油 油	847 29.3 22.2 2.8
29 (木)	ミルクトースト 牛乳 ポークビーンズ ウィンナーと野菜のソテー	豚肉 大豆 ★ウィンナー	練乳 牛乳	人参 トマト 人参 ビーマン	玉ねぎ 玉ねぎ キャベツ	パン じゃがいも 砂糖 油	油	893 36.4 33.1 3.5
30 (金)	ご飯 牛乳 豚肉のごまだれ焼き のりあえ スナックえんどうのうすくす汁	豚肉 豆腐	牛乳	小松菜 人参 人参 水菜	もやし 葱 スナックえんどう	米 砂糖 でんぷん	油 ごま すりごま	832 30.6 21.1 2.9

※ 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。

基準エネルギー	830 Kcal	平均	856
基準たんぱく質	27.0g~41.5g	平均	33.1
基準脂質	18.4g~27.7g	平均	26.3
基準塩分	2.5g未満	平均	3.1