

令和7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」

令和7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		エネルギー Kcal	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	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		
2 (火)	フィッシュバーガー	スケソウダラ			きやべつ	パン パン粉 小麦粉	油	789	
	★タルタルソース		牛乳					33.3	
	牛乳	鶏肉 豆腐		人参	椎茸 生姜 葱 冬瓜			26.2	
	冬瓜と鶏ひき肉のスープ				梅果汁	砂糖		3.4	
3 (水)	青梅ゼリー								
	ドライカレー	豚肉		人参	玉ねぎ 枝豆 ブルーン	米 カレールウ	油	869	
	牛乳		牛乳					29.5	
	オムレツ	卵				でんぶん	油	27.5	
4 (木)	じゃがいもたっぷり野菜スープ	★ベーコン		人参	セロリ 葱 玉ねぎ えのき茸 キャベツ	じゃがいも		2.4	
	バターロール					パン 砂糖	マーガリン	842	
	牛乳		牛乳					33.9	
	なすとトマトのスパゲティ	豚肉	チーズ	トマト	にんにく なす	スパゲティ	油	27.6	
5 (金)	レタスと卵のスープ	鶏肉 豆腐 卵			レタス	でんぶん	ごま油	2.7	
	アセロラゼリー				アセロラ果汁	砂糖			
	スタミナ丼	豚肉		にら	にんにく 生姜 椎茸	米 白滝 砂糖	油 ごま	790	
	牛乳		牛乳					30.7	
6 (土)	きゅうりの中華漬			人参	きゅうり 生姜	砂糖	ごま油 ごま	24.0	
	トマトと卵のスープ	★ベーコン 卵		トマト	玉ねぎ コーン			2.6	
	郷 土 料 理 献 立 (宮 崎 県)								
	8 (月)	ご飯					米		842
牛乳			牛乳					31.1	
チキン南蛮(ゆでキャベツ)		鶏肉			キャベツ	でんぶん 砂糖	油	27.6	
★タルタルソース		★ベーコン		人参 チンゲン菜	玉ねぎ たけのこ		★タルタルソース	2.9	
9 (火)	五目スープ	★かまぼこ							
	ご飯					米		864	
	牛乳		牛乳					35.7	
	豚肉の生姜焼き	豚肉			生姜 にんにく 玉ねぎ		油 ごま	28.4	
10 (水)	ひじきの炒り煮	鶏肉 さつま揚げ	ひじき	人参		砂糖		3.0	
	小松菜と生揚げのみそ汁	生揚げ みそ		小松菜 人参					
	ご飯	かつお節	じゃこ 昆布			米		832	
	手作りじゃこふりかけ		牛乳			砂糖	ごま	31.8	
11 (木)	牛乳	豚肉		人参 いんげん	にんにく 玉ねぎ 葱	じゃがいも 白滝 砂糖	油	20.7	
	韓国風肉じゃが	★ベーコン 豆腐 卵		ほうれん草	えのき茸	でんぶん		3.2	
	豆腐とえのきの卵スープ								
	チーズ米粉パン		チーズ 牛乳			米粉パン		955	
12 (金)	牛乳			人参	きゅうり	うどん		37.1	
	冷やしうどん(めんつゆ)	★竹輪	青のり			小麦粉	★マヨネーズ	33.7	
	竹輪の磯辺揚げ			人参	キャベツ もやし	砂糖	油 ごま	4.1	
	キャベツのごまあえ								
13 (土)	中華丼	豚肉 いか		人参 チンゲン菜 さやえんどう	たけのこ キャベツ きくらげ	米	油 ごま油	876	
	牛乳		牛乳					34.2	
	肉団子	鶏肉 豚肉			玉ねぎ	パン粉 砂糖	油	25.6	
	とうもろこしと卵のスープ	卵		ほうれん草	生姜 葱 コーン			3.1	

生活リズムを整えるために

夜は早めに寝る



朝起きたときに
日光を浴びる



朝ごはんをよく
かんで食べる



朝日を浴びると「セロトニン」という脳内物質が分泌されて、日中の活動を支えるとともに、心のバランスを整えてくれます。

健康週間

9月8日から9月12日まで健康週間を実施します。この1週間で、生活のリズムを整え、充実した2学期をスタートさせましょう。町内一斉に取組みますので、ぜひご家庭でも、早寝・早起き・朝ごはん・排便について意識した一週間を過ごして下さい。