

令和7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
		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	
13 (金)	ご飯 牛乳 四川風麻婆豆腐 チョレギ風サラダ	豚肉 豆腐	牛乳 のり わかめ	にら 小松菜 人参	にんにく 葱 キャベツ	米 でんぶん	油 ごま油 ドレッシング	823 32.8 26.4 2.4
郷土料理献立(栃木県)								
16 (月)	ご飯 牛乳 やしおますフライ(ソース) かんぴょうのうま煮 にらのかきたま汁	やしおます 豚肉 さつま揚げ 卵 豆腐 かつお節	牛乳	人参 さやえんどう にら	しいたけ かんぴょう	米 パン粉 小麦 砂糖 でんぶん	油 油	813 30.5 24.0 2.7
17 (火)	ご飯 牛乳 豚肉とアスパラのおろぼんちー 具だくさん味噌汁	豚肉 豆腐 みそ	牛乳 チーズ	アスパラガス 小松菜	生姜 だいこん しいたけ 葱	米 じゃがいも	油	814 32.3 23.7 2.3
のぎ地産地消の日献立								
18 (水)	ご飯 牛乳 豚肉とごぼうのかりん揚げ おひたし トマトと卵のスープ	豚肉 かつお節 ★ベーコン 卵	牛乳	にら ほうれん草 トマト	ごぼう 生姜 もやし 玉ねぎ とうもろこし	米 米粉 砂糖 でんぶん	油 ごま	856 32.6 24.1 2.8
19 (木)	米粉パン 牛乳 ポテト焼きそば もやしのカレースープ 県産ヨーグルト	豚肉 ★ベーコン	牛乳 青のり ヨーグルト	人参 人参	キャベツ もやし 玉ねぎ	米粉パン 焼きそば麺 じゃがいも	油	861 33.1 29.7 3.6
20 (金)	ご飯 牛乳 納豆 肉じゃが かんぴょうのかき玉汁	納豆 豚肉 卵 かつお節	牛乳	人参 さやいんげん ほうれん草	玉ねぎ かんぴょう	米 じゃがいも しらたき 砂糖 でんぶん	油	856 32.5 21.7 2.7
24 (火)	バターロール 牛乳 かきあげ トマトぶっかけうどん ごまあえ		牛乳	人参 春菊 トマト 水菜 ほうれん草	玉ねぎ ごぼう にんにく しめじ 玉ねぎ もやし	パン 砂糖 小麦 うどん 砂糖	マーガリン 油 ごま	838 26.4 29.1 3.1
25 (水)	カレー 牛乳 おかひじきのサラダ 型抜きチーズ	豚肉	脱脂粉乳 牛乳 チーズ	人参 人参 おかひじき	にんにく 玉ねぎ キャベツ とうもろこし	米 じゃがいも カレールーウ	油 ドレッシング	893 27.9 25.6 3.8
26 (木)	フィッシュバーガー(ソース) 牛乳 ラビオリ入りミネストローネ とうもろこし	スケトウダラ ★ベーコン 豚肉	牛乳	人参 トマト パセリ	キャベツ 玉ねぎ セロリ とうもろこし	パン パン粉 小麦 じゃがいも 小麦粉 パン粉 でん粉	油	813 33.4 24.0 3.8
27 (金)	ご飯 牛乳 青椒肉絲 えび焼売 チンゲン菜と卵のスープ	豚肉 ★ベーコン 卵	牛乳 えび たら	青ピーマン 人参 チンゲン菜	にんにく 生姜 たけのこ しいたけ 玉ねぎ	米 砂糖 でんぶん 小麦粉 パン粉 でん粉 砂糖	油	822 37.3 22.4 3.6
30 (月)	豚キムチ丼 牛乳 厚焼卵 モロヘイヤスープ	豚肉 みそ 卵 ★ベーコン 豆腐	牛乳	人参 にら モロヘイヤ	にんにく 生姜 エリンギ 玉ねぎ 白菜キムチ 葱	米 でんぶん 砂糖 小麦 でん粉	油 ごま ごま油	890 31.8 31.9 3.4
※ 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	828
						基準たんぱく質 27.0g~41.5g	平均	32.4
						基準脂質 18.4g~27.7g	平均	24.9
						基準塩分 2.5g未満	平均	3.2



毎月18日は、のぎ地産地消の日です。