

令和7年度

7月給食献立予定表

野木町立野木中学校

給食目標
「夏の食生活と健康について考えよう」

		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	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	
曜日	献立名							
1 (火)	バターロール 牛乳 夏野菜の Pasta レタスと卵のスープ 豆乳パンナコッタ	★ベーコン 鶏肉 卵 豆乳	牛乳 チーズ	人参 赤ピーマン 黄ピーマン	スナッキーニ にんにく 玉ねぎ レタス レモン果汁	パン 砂糖 スパゲティ でんぶん 砂糖 でんぶん 米	マーガリン オリーブオイル ごま油	779 30.1 23.5 3.2
2 (水)	ご飯 牛乳 ピーマンとじゃこの炒め物 モロのケチャップソース 小松菜のみそ汁	かつお節 モロ 生揚げ みそ	牛乳 ちりめんじゃこ	ピーマン 小松菜 人参	玉ねぎ 生姜	でんぶん 砂糖 油	ごま油	800 33.3 20.9 2.9
3 (木)	パン チョコ 牛乳 鶏肉のレモン煮 アスパラとコーンのソテー ミネストローネ	鶏肉 ★ベーコン	牛乳	アスパラ にんじん トマト パセリ にんじん	レモン コーン キャベツ 玉ねぎ セロリ かんぴょう	パン でんぶん 砂糖 バター じゃがいも マカロニ	チョコレート 油	879 35.1 29.4 3.8
4 (金)	お魚丼 牛乳 のりあえ かみなり汁	ツナ 鶏肉 豆腐 卵	牛乳 のり	こまつな にんじん	生姜 枝豆 もやし 玉ねぎ 葱	米 しらす 砂糖 油 ごま		829 34.2 26.3 2.6
セ タ 献 立								
7 (月)	五目ちらし寿司 牛乳 あじの南蛮漬け 七夕汁	鶏肉 油揚げ 卵 あじ ★かまぼこ	のり 牛乳	にんじん	しいたけ かんぴょう れんこん さやえんどう 葱	米 砂糖 砂糖 そうめん 麩	油	819 32.7 16.0 3.3
8 (火)	ご飯 牛乳 豚肉とごぼうのかりん揚げ きゅうりの中華漬け トマトと卵のスープ	豚肉 ★ベーコン 卵	牛乳	にら にんじん トマト	生姜 ごぼう きゅうり 生姜 玉ねぎ コーン	米 米粉 砂糖 でんぶん	油 ごま ごま油 ごま	851 31.1 24.5 2.7
9 (水)	ご飯 牛乳 夏野菜のカレー 海藻サラダ シューアイス	豚肉 卵	牛乳 わかめ とさかのり 昆布 乳製品	人参 トマト ピーマン かぼちゃ 人参	にんにく 生姜 玉ねぎ なす キャベツ コーン	米 カレールー 砂糖 小麦粉 水あめ	油 ドレッシング(ごま)	908 26.4 27.2 3.5
郷 土 料 理 献 立 (岩 手 県)								
10 (木)	米粉パン 牛乳 じゃじゃ麺 とうもろこしと卵のスープ	豚肉 みそ 卵	牛乳	小松菜	にんにく 生姜 たけのこ しいたけ 葱 生姜 葱 コーン	米粉パン うどん 砂糖 でんぶん でんぶん	油 ごま油 油	807 36.7 26.3 3.8
11 (金)	ピビンバ 牛乳 わかめスープ 焼売	豚肉 油揚げ 豆腐 豚肉	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草	にんにく もやし 切り干し大根 葱	米 砂糖 パン粉 でんぶん 小麦粉 砂糖	油 ごま油 ごま ごま	847 33.6 24.3 3.0



トマトの色

トマト・ピーマン・かぼちゃ・
なすは、野木町産の予定です。
旬の野菜を食べて夏を元気に過
ごしましょう。

