

令和7年度

1月給食献立予定表

野木町立野木中学校

給食目標
「感謝して食べよう」

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	
給 食 週 間	ジョージア							
	19 (月)	ご飯 牛乳 シュクメルリ きのことベーコンのサラダ	鶏肉 ★ベーコン	牛乳 牛乳 チーズ ほうれん草	バセリ しめじ キャベツ コーン	米 砂糖 小麦粉 さつまいも	油 バター ドレッシング	872 30.8 29.2 1.7
	ベトナム							
	20 (火)	バインミーサンド 牛乳 ミエンガー(フォーのスープ) マンゴ・アセロラゼリー	豚肉 鶏肉 豆乳	牛乳 人参 デンゲン菜 にら	生姜 にんにく 大根 きゅうり キャベツ もやし マンゴピューレ アセロラ果汁	パン 砂糖 ビーフン	★マヨネーズ ごま油	768 32.2 28.3 3.1
	アメリカ (ハワイ)							
	21 (水)	ロコモコ丼 (目玉焼き風オムレツ) 牛乳 チキンヌードルスープ	豚肉 鶏肉 卵 鶏肉	牛乳 人参 トマト 人参	玉ねぎ 生姜 しめじ にんにく 玉ねぎ セロリ	米 砂糖 水あめ マカロニ	油	819 32.9 21.4 2.4
	イギリス							
	22 (木)	ミルクパン 牛乳 コテージパイ スコッチブロス(麦のスープ) レモンカスタードタルト	豚肉 牛肉 ★ベーコン 卵 卵	牛乳 牛乳 牛乳 チーズ 人参 練乳	玉ねぎ コーン 玉ねぎ レモン果汁	パン 砂糖 じゃがいも 小麦粉 麦 小麦粉 水あめ	バター 油 マーガリン	936 33.4 34.1 3.9
	韓国							
	23 (金)	ご飯 牛乳 ヤムニョムチキン チョレギ風サラダ 豆腐チゲスープ	鶏肉 わかめ のり 豆腐 みそ	牛乳 小松菜 人参 にら	米 生姜 にんにく キャベツ 椎茸 人参 大根 白菜キムチ 葱	でんぶん 砂糖 ドレッシング ごま油	油 ごま	810 30.7 22.4 3.1
	26 (月)	ご飯 牛乳 カレー ほうれん草のツナあえ	豚肉 まぐろ	牛乳 脱脂粉乳 人参 ほうれん草	にんにく 玉ねぎ キャベツ コーン	米 じゃがいも カレールウ	油 ★マヨネーズ	847 29.4 24.9 3.5
	27 (火)	カツサンド(ソース) 牛乳 すいとん	豚肉 鶏肉	牛乳 牛乳 人参 ほうれん草	キャベツ 大根 葱	パン でんぶん 小麦粉	油	809 33.6 26.8 3.9
	郷土料理献立(新潟県)							
	28 (水)	ご飯 牛乳 車麴のフライ ごまあえ スキージ	豚肉 豆腐 みそ	牛乳 人参 ほうれん草 人参	しょうが にんにく 白菜 ごぼう 大根 しいたけ 葱	米 車麴 砂糖 小麦粉 パン粉 砂糖 こんにゃく さつまいも	油 ごま 油	791 25.2 22.6 2.3
	29 (木)	バターロール 牛乳 チキンのこんがり焼き 野菜サラダ ミネストローネ	鶏肉 ★ベーコン	牛乳 チーズ 人参 トマト バセリ	バジル 人参 玉ねぎ セロリ	パン 砂糖 パン粉 コーンフレーク じゃがいも マカロニ	マーガリン ★マヨネーズ ドレッシング	874 33.9 28.4 3.5
	30 (金)	ご飯 牛乳 ぶりと大根の煮物 昆布入り浅漬け 里芋のみそ汁	ぶり 豆腐 みそ	牛乳 昆布 人参	大根の葉 人参 生姜 大根 白菜 きゅうり 葱	米 でんぶん 砂糖 里芋	油	840 32.1 25.6 3.0

※ 物資の都合により、献立が変更になる場合があります。

※ 毎月18日は、のぎ地産地消の日です。

※ ★印は、卵不使用食品です。

基準エネルギー	830 Kcal	平均	829
基準たんぱく質	27.0g~41.5g	平均	32.1
基準脂質	18.4g~27.7g	平均	25.9
基準塩分	2.5g未満	平均	3.0