

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		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	
給食目標 「バランスのとれた食生活を 考えよう」		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		
16 (火)	ツナサンド	ツナ			玉ねぎ きゅうり	パン	★マヨネーズ	823	
	牛乳		牛乳					33.5	
	メキシカンシチュー	鶏肉		人参	玉ねぎ コーン 枝豆	じゃがいも		22.3	
	フルーツのヨーグルトあえ	豆乳	ヨーグルト		黄桃 歯靴 みかん パイン ぶどう果汁 もも果汁 りんご果汁	砂糖		3.7	
17 (水)	ご飯					米		847	
	牛乳		牛乳					31.7	
	四川風麻婆豆腐	豚肉 豆腐		にら	にんにく 葱	でんぶん	油 ごま油	26.4	
	拌三絲			人参	きゅうり もやし	春雨 砂糖	ごま油	2.2	
18 (木)	のぎ地産地消の日献立								
	コッペパン					パン		773	
	県産いちごジャム				いちご	砂糖		35.9	
	牛乳		牛乳					21.5	
19 (金)	鶏肉のラタトゥーユ	鶏肉		ピーマン トマト 黄ピーマン	にんにく ズッキーニ なす 玉ねぎ		オリーブオイル	3.6	
	ゆで野菜サラダ			ブロッコリー 人参	キャベツ	こんにゃく	ドレッシング		
	パンプキンポタージュ	★ベーコン	牛乳 生クリーム	かぼちゃ パセリ	玉ねぎ コーン	小麦粉	バター		
	ガパオライス (目玉焼き風オムレツ)	鶏肉		人参 ビーマン トマト バジル	にんにく たまねぎ レモン汁	米 さとう	油	886	
22 (月)	牛乳	卵	牛乳			水あめ	油	32.7	
	フォー・ガー			人参 にら	えのき茸 もやし レモン	ビーフン		22.3	
	県産ヨーグルト		ヨーグルト					3.7	
	カツカレー(ヒレカツ)	豚肉	脱脂粉乳	人参	にんにく 玉ねぎ	米 じゃがいも カレーパウダー パン粉	油	971	
24 (水)	牛乳		牛乳					28.8	
	フルーツポンチ				パイン レモン果汁 みかん ぶどう果汁 アセロラ果汁	砂糖	ナタデココ	25.1	
	ご飯					米		2.9	
	牛乳		牛乳					768	
25 (木)	カレー照り焼き	カレー						31.7	
	塩昆布漬け	昆布			キャベツ きゅうり			22.7	
	雷汁	鶏肉 豆腐 卵		人参	玉ねぎ 葱			2.0	
	黒パン					パン		842	
29 (月)	牛乳		牛乳					35.0	
	鶏肉のレモン煮	鶏肉			レモン	でんぶん 砂糖	油	22.9	
	こんにゃくサラダ				キャベツ きゅうり コーン	こんにゃく	ドレッシング (青じそ)	4.0	
	ミネストローネ	★ベーコン		人参 トマト パセリ	玉ねぎ セロリ かんぴょう	じゃがいも マカロニ			
30 (火)	さつまいも入り五目ごはん	鶏肉 油揚げ		人参	干椎茸 枝豆	米 さつまいも 白滝 砂糖	油	880	
	牛乳		牛乳					31.0	
	鯖の味噌煮	さば みそ				砂糖 米粉		27.0	
	にらのかきたま汁	豆腐 卵		にら	玉ねぎ	でんぶん		2.9	
30 (火)	ツイストミルクパン					パン		840	
	牛乳		牛乳					32.2	
	ビーフンカレーソテー	豚肉 ★ベーコン		人参 ビーマン	玉ねぎ キャベツ きくらげ	ビーフン	油	31.5	
	豆腐ナゲット	豆腐 魚肉	豆乳		玉ねぎ	砂糖 小麦粉 でんぶん	油	3.3	
※	ワンタンスープ	豚肉		人参 にら	干し椎茸 もやし 葱	ワンタンの皮	油		
	基準エネルギー 830 Kcal							平均	846
	基準たんぱく質 27.0g～41.5g							平均	32.6
	基準脂質 18.4g～27.7g							平均	25.4
基準塩分 2.5g未満							平均	3.1	
毎月18日は、のぎ地産地消の日です。									