

令和7年度

12月給食献立予定表

野木町立野木中学校

給食目標
「食文化について考えよう」

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 脂質 塩分
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	2年生の考えた「好きなものいっぱい」メニュー						エネルギー Kcal
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	
お 米 ウ イ ー ク	15 (月)	ごはん 牛乳 鶏肉のレモン煮 のりあえ レタスと卵のスープ	鶏肉 ★ベーコン 豆腐 卵	牛乳 のり ほうれん草	レモン もやし レタス	米 砂糖 でんぶん	油 ごま油	828 31.5 30.8 2.8
	16 (火)	ごはん 牛乳 カレー 海草サラダ 型抜きチーズ	豚肉 海草 チーズ	牛乳 脱脂粉乳 人参 人参	にんにく 玉ねぎ コーン キャベツ	米 じゃがいも カレールウ	油 ドレッシング	857 27.4 25.9 3.8
	オーガニック給食献立							
	17 (水)	ごはん 牛乳 豚肉とさつまいものかりん揚げ 大根サラダ 白菜のみそ汁	豚肉 豆腐 みそ	牛乳 大根の葉 人参 ほうれん草	生姜 大根 白菜 葱	米 米粉 砂糖 さつまいも	油 ごま ごま ドレッシング	885 30.6 25.4 2.6
	のぎ地産地消の日献立							
	18 (木)	ココア米粉パン 牛乳 けんちんうどん いりこ磯辺フライ ごまあえ	鶏肉 いわし	牛乳 青のり ほうれん草 人参	人参 ごぼう 大根 葱 白菜	米粉パン 砂糖 うどん 里芋 パン粉 米粉	ココア 油 油 すりごま	811 34.0 25.3 3.5
	19 (金)	ごはん 牛乳 ハンバーグデミグラスソース 青のりポテト 卵とじみそ汁	豚肉 鶏肉 豆腐 卵 みそ	牛乳 生クリーム 青のり	トマト 玉ねぎ にんにく 生姜 えのき茸 もやし えのき茸	米 砂糖 じゃがいも	バター 油 ごま	838 29.7 23.8 3.0
	冬至にちなんだ献立							
	22 (月)	ごはん 牛乳 さばの文化干し かぼちゃのそぼろあんかけ 大根のみそ汁	さば 鶏肉 レバー みそ	牛乳 油揚げ 人参		米 砂糖 でんぶん		816 34.4 22.1 2.9
	23 (火)	マリートッツオ風クリームサンド 飲むヨーグルト ポトフ 手作りアーモンドカル	★ウィンナー	牛乳 ヨーグルト 煮干し	みかん パイン かぶ キャベツ 白菜	パン 粉あめ じゃがいも 砂糖	油 アーモンド ごま	900 29.5 29.7 2.6
	24 (水)	ドライカレー 牛乳 ABC野菜スープ カップデザート	豚肉 大豆 ★ベーコン 豆乳	牛乳 人参 ビーマン 人参	玉ねぎ ブルーン キャベツ コーン いちごビュレ	米 カレールウ じゃがいも マカロニ 砂糖	油	812 26.2 21.5 1.8
※ 物資の都合により、献立が変更になる場合があります。		基準エネルギー 830 Kcal						平均 833
※ ★印は、卵不使用食品です。		基準たんぱく質 27.0g~41.5g						平均 30.8
		基準脂質 18.4g~27.7g						平均 24.9
		基準塩分 2.5g未満						平均 3.0



毎月18日は、のぎ地産地消の日です。



17日は、のぎ町産の野菜等を使った給食です。米は、「館野かえる農場」で作られた米、さつまいも、大根、葱は、野木町産のオーガニック野菜です。

