

令和8年度
5月給食献立予定表
野木町立野木中学校

給食目標
「運動と栄養について知ろう」

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 たんぱく質 脂質 塩分
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	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	エネルギー Kcal
のぎ地産地消の日献立								
18 (月)	ご飯 牛乳 豚肉とキャベツの味噌炒め ワンタンスープ ポーク焼売	豚肉 みそ 豚肉 豚肉	牛乳	人参 ビーマン 人参 にら	にんにく キャベツ しいたけ もやし 葱 玉ねぎ 生姜	米 ワントンの皮 パン粉 でんぶん 砂糖 小麦粉	油 油	831 31.4 22.2 2.9
19 (火)	フィッシュバーガー(ソース) 牛乳 ラビオリスープ	モロ ★ベーコン 豚肉	牛乳	キャベツ にんじん トマト パセリ	玉ねぎ セロリ	パン パン粉 小麦粉 じゃがいも マカロニ パン粉 小麦粉	油	809 36.4 21.1 3.4
20 (水)	ご飯 牛乳 油淋鶏 梅かつおあえ 豆腐とえのきと卵のスープ	鶏肉 かつお節 ★ベーコン 豆腐 卵	牛乳	小松菜 水菜	生姜 にんにく 葱 もやし うめ えのき茸	米 でん粉 砂糖 砂糖 でんぶん	油 ごま油	827 35.0 23.5 3.3
21 (木)	黒パン 牛乳 ひるぜん焼きそば じゃがいもたっぷり野菜スープ ヨーグルト	鶏肉 みそ ★ベーコン	牛乳 ヨーグルト	人参 人参	キャベツ にんにく しょうが セロリ 葱 玉ねぎ えのきたけ もやし	パン 黒砂糖 やきそば麺 砂糖 じゃがいも	油	833 29.7 26.9 3.7
22 (金)	ご飯 牛乳 四川風麻婆豆腐 チコレギ風サラダ	豚肉 豆腐 のり わかめ	牛乳	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		822 32.8 26.4 2.4
26 (火)	ミルクパン 牛乳 チキンのこんがり焼き アスパラとコーンのソテー 麦と野菜のミネストローネ	鶏肉 ★ベーコン	牛乳 粉チーズ	バジル アスパラガス トマト パセリ 人参	コーン にんにく 玉ねぎ キャベツ	パン 砂糖 パン粉 コーンフレーク 麦 じゃがいも	★マヨネーズ バター 油	851 36.5 28.8 3.6
27 (水)	ご飯 牛乳 チャプチェ 春巻き レタスと卵のスープ	豚肉 豚肉 鶏肉 卵 豆腐	牛乳	人参 小松菜 人参	にんにく 生姜 椎茸 たけのこ 白菜キムチ 玉ねぎ キャベツ 生姜 レタス	米 砂糖 春雨 小麦粉 春雨 でんぶん 米粉 でんぶん	ごま ごま油 油 ごま油	879 32.6 27.6 2.1
28 (木)	バターロール 牛乳 スパゲティミートソース 角切り野菜スープ	豚肉 牛肉 ★ベーコン	牛乳 チーズ	人参 トマト 人参	生姜 にんにく 玉ねぎ キャベツ コーン	パン 砂糖 スパゲティ 砂糖 じゃがいも	マーガリン 油	881 32.1 29.5 4.1
29 (金)	ご飯 牛乳 豚肉のごまだれ焼き のりあえ スナッPEndウのうすくず汁	豚肉 豆腐	牛乳 のり	小松菜 人参 人参 水菜	もやし 葱 スナッPEndウ	米 砂糖 でんぶん	ごま すりごま	819 32.8 26.4 2.1
※ 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 基準たんぱく質 27.0g~41.5g 基準脂質 18.4g~27.7g 基準塩分 2.5g未満	平均 平均 平均 平均	844 32.3 24.5 3.0



毎月18日は、のぎ地産地消の日です。