

6月の献立予定表

新発田市学校給食七葉共同調理場

日	こんだて			主な材料						エネルギー (kcal)	給食予定
	主食	おかず	のりもの	あか おもに体を作る		きいろ おもに熱や力になる		みどり おもに体の調子をととのえる			
				たんぱく質	カルシウム	炭水化物	脂質	カロテン	ビタミンCなど		
1 木	ごはん	かつおメンチかつ 昆布あえ じゃがいものそぼろ煮	牛乳	かつお、ふたにく、 だいず、あつあげ	こんぶ、ぎゅう にゅう	こめ、パンこ、こむぎ こ、じゃがいも、さ とう、かたくりこ	あぶら	にんじん、さやい んげん	しょうが、キャベ ツ、きゅうり、たけの こ、こんにゃく、たま ねぎ	648 825	
2 金	ごはん	チンジャオロースー 海そうサラダ 卵コンスープ	牛乳	ふたにく、とうふ、た まご、とうにゅう かこうひん	くきわかめ、あか つのまた、しろみ る、わかめ、ぎゅう にゅう	こめ、さとう、かた くりこ、じゃがいも	あぶら、ごま	ピーマン、パプリ カ、チンゲンサイ	たまねぎ、たけの こ、キャベツ、きゅう り、とうもろこし、メ ンマ、ねぎ	627 779	
歯と口の健康週間献立 (豚肉と切干大根の炒め物) (カミカミナムル) (春雨スープ) (歯と口の健康週間ゼリー)											
5 月	ピピンバ (ごはん)	春雨スープ 歯と口の健康週間ゼリー	牛乳	ふたにく、かまほ こ、とうふ	ぎゅうにゅう	こめ、さとう、かた くりこ、はるさめ	あぶら、ごま	ほうれんそう、に んじん	たけのこ、きりほし だいこん、しいたけ、 だいずもやし、もやし、 えのきたけ、ねぎ、り んごかじゅう	619 758	
6 火	ごはん	照り焼きハンバーグ のりナッツあえ 実だくさん汁	牛乳	ふたにく、とりに く、あつあげ、だい ず、あやめみそ	のり、ぎゅうに ゅう	こめ、さとう、かた くりこ、じゃがいも	あぶら、アーモ ン	こまつな、にん じん	キャベツ、もやし、 えのきたけ、たま ねぎ、かぶ、ねぎ	635 789	
7 水	背割り コッパン	ウィンナーのケチャップソースかけ カラフルピーンズサラダ あさり入りポテトミルクスープ	牛乳	ウィンナー、だい ず、あさり、ツナ、し ろいんげんまめ、 とうにゅう	だっしぶんに ゅう、ぎゅうに ゅう	パン、さとう、じゃ がいも	あぶら	にんじん	キャベツ、きゅう り、とうもろこし、え だまめ、たまねぎ、 しめじ	648 829	
8 木	ごはん	豚肉と大豆のカレー揚げ キャベツの福神あえ じゃがいもとわかめのみそ汁	牛乳	ふたにく、あおだ いず、とうふ、あや めみそ	わかめ、ぎゅう にゅう	こめ、かたくりこ、さ とう、じゃがいも	あぶら、ごま	にんじん、しそ の葉	たけのこ、こんにゃ く、しいたけ、しょう が、だいこん、すい か、なす、れんご ん、キャベツ、き ゅうり、えのきたけ、 ねぎ	603 744	加治川小学校 6年生 給食なし
9 金	ごはん	揚げいわしのかば焼き風 千切りポテトの梅マヨサラダ 豚ごぼろ汁	牛乳	いわし、ふたに く、あぶらあげ、 とうふ、あやめ みそ	ぎゅうにゅう	こめ、さとう、じゃ がいも、かたくりこ、 みずあめ、こな あめ	あぶら、ノンエ ッグマヨネーズ	にんじん	きゅうり、キャベ ツ、うめ、ごぼろ、 だいこん、ねぎ、 こんにゃく	665 -	加治川小学校 6年生 七葉中学校 加治川中学校 給食なし
12 月	とりたまそぼろ丼 (ごはん)	(とりたまそぼろ丼の具) ピリからもやし 絹さやのみそ汁 アップルシャーベットの	牛乳	とりにく、だい ず、たまご、あや めみそ	ぎゅうにゅう	こめ、さとう、かた くりこ、じゃがいも	あぶら、ごま	にんじん、さや えんどう	しょうが、もやし、 きゅうり、とうも ろこし、えのきた け、たまねぎ、り んご	680 844	
13 火	ごはん	厚揚げのカレー炒め 磯香あえ わらびのみそ汁	牛乳	ふたにく、あつ あげ、あやめみ そ、だいず	のり、ぎゅうに ゅう	こめ、さとう、じゃ がいも	あぶら、ごま	にんじん、こま つな、さやえん どう	にんにく、たま ねぎ、もやし、た けのこ、わらび、 えのきたけ	599 739	
14 水	ゆで中華めん	米粉ぎょうざ 荳わかめのサラダ 五目うま煮スープ	牛乳	ふたにく、だい ず、かこうひん	くきわかめ、ぎ ゅうにゅう	ゆでちゅうかめ ん、こめこ、はつ がまいこ、さ とう、かたくり こ	あぶら、ごま	にら、にんじん、 チンゲンサイ	にんにく、こんに ゃく、キャベツ、 きゅうり、もやし、 しょうが、たま ねぎ、メンマ、し いたけ、ねぎ	588 720	
15 木	ごはん わかめふりかけ	ししゃもの米粉揚げ しょうが風味漬け ごまみそけんちん汁	牛乳	とうふ、あやめ みそ、かつおぶ し	わかめ、のり、し しゃも、ぎゅう にゅう	こめ、じゃがいも、 かたくりこ、じょ うしんこ、こめ こ	あぶら、ごま	にんじん、ま つちや	キャベツ、きゅう り、しょうが、ご ぼろ、だいこん、 こんにゃく、ねぎ	611 731	七葉小学校 6年生 給食なし
16 金	アスパラツナピラフ	いかのハーブ焼き フルーツのゼリー和え グリーンスープ	牛乳	ツナ、いか、ペ ーコン、とうに ゅう	ぎゅうにゅう	こめ、さとう、じゃ がいも	あぶら	パプリカ、アス パラガス、にん じん	とうもろこし、グ リンピース、たま ねぎ、にんにく、 セロリ、みかん、 パイン、りんご、 りんご、いちご、 かじゅう	613 768	七葉小学校 6年生 加治川小学校 スタディ 給食なし
19 月	食育の日献立 ごはん	黄色野菜の豆腐よせ アスパラと豚肉のみそ炒め じゃがいもの小煮物	牛乳	とうにゅう、 とうふ、ふたに く、みそ、あや めみそ、とりに く、かまほこ	ぎゅうにゅう	こめ、さつまいも、 もち、さとう、か たくりこ、じゃ がいも	あぶら、ごま	かぼちゃ、ア スパラガス、に んじん、さやえ んどう	たまねぎ、たけ のこ、キャベツ、 にんにく、ごぼ ろ、しいたけ、 こんにゃく	601 756	
20 火	マーボー丼 (ごはん)	ひじきとナッツの中華サラダ (マーボー丼の具) 小：日向夏ゼリー 中：マスカットゼリー	牛乳	とりにく、み そ、だいず、 とうふ	ひじき、ぎゅう にゅう	こめ、さとう、か たくりこ	あぶら、アー モンド	アスパラガス、 にんじん	キャベツ、きゅう り、ねぎ、たけ のこ、しいたけ、 しょうが、ひゅう がなつかじゅう、 ぶどうかじゅう	643 799	
21 水	横割り丸パン	メンチカツ 個袋ソース コーンポテト かぶのコンソメスープ	牛乳	ふたにく、だい ず、ウィンナー	ぎゅうにゅう	パン、パンこ、こ むぎこ、じゃ がいも	あぶら	にんじん	たまねぎ、とう もろこし、セロ リ、キャベツ、 かぶ、しめ じ	629 789	
22 木	新発田市B級グルメ アスパラみどりカレー (ターメリックライス)	コールスローサラダ (アスパラみどりカレー) はちみつレモンの豆乳パンナコッタ	牛乳	とりにく、 にゅうかこう ひん、とうに ゅうクリーム	クリーム、ぎ ゅうにゅう	こめ、さとう、 じゃがいも、か たくりこ、み ずあめ、はち みつ	あぶら	にんじん、ア スパラガス	キャベツ、きゅう り、とうもろこ し、たまねぎ、 にんにく、りん ご、グリーンピ ース、レモン かじゅう	655 800	
23 金	ごはん	かぼちゃひき肉フライ ひじき煮 青菜と厚揚げのみそ汁	牛乳	ふたにく、さ つまい、あおだ いず、かつおぶ し、あつあげ、 あやめみそ	ひじき、ぎゅう にゅう	こめ、パンこ、こ むぎこ、あぶ ら、かたくり こ、さとう、 じゃがいも	あぶら	かぼちゃ、に んじん、さやい んげん、こま つな	たまねぎ、ご ぼろ、こんにゃ く、しめじ、 ねぎ	633 -	七葉中学校 加治川中学校 給食なし
26 月	ごはん	いわし入りハンバーグ マヨたくあえ バイオニアホークとキャベツのみそ汁	牛乳	いわし、みそ、 ふたにく、あ やめみそ	ぎゅうにゅう	こめ、じゃがいも、 さとう、かた くりこ	ごま、ノンエ ッグマヨネーズ、 あぶら	にんじん	しょうが、に んにく、たくあ ん、キャベツ、 きゅうり、たま ねぎ、もやし、 ねぎ	573 716	
27 火	うすら卵のあんかけライス (ごはん)	カラフルサラダ (うすら卵のあんかけライスの具) 冷凍パイン	牛乳	だいず、ふた にく、うすら たまご	ぎゅうにゅう	こめ、じゃがいも、 さとう、かた くりこ	あぶら	アスパラガス、 パプリカ、に んじん	とうもろこし、 しょうが、ねぎ、 たけのこ、キャ ベツ、もやし、 パイン	656 807	
28 水	米粉めん	たこメンチカツ アスパラのごまあえ きつね汁	牛乳	タラ、たこ、 だいず、とりに く、あぶら あげ、かまほ こ	アオサ、ぎゅう にゅう	こめこめん、さ とう、かたくり こ、パンこ、 こむぎこ	あぶら、ごま	アスパラガス、 にんじん	しょうが、も やし、キャベツ、 しいたけ、ご ぼろ、たけの こ、えのきたけ、 ねぎ	632 770	
29 木	ごはん	あじの照り焼き アーモンドきんぴら 鶏だんご汁	牛乳	あじ、ふたに く、とりに く、とうふ	ぎゅうにゅう	こめ、じゃがいも、 さとう、みず あめ、かた くりこ	あぶら、アー モンド	にんじん、さ やいんげん	たけのこ、ご ぼろ、しいた け、にんにく、 たまねぎ、 こんにゃく、 ねぎ	638 782	
30 金	ごはん	セルフ焼き肉丼の具 やみつぎきゅうり トマトのかきたまスープ	牛乳	ふたにく、 とうふ、たま ご	ぎゅうにゅう	こめ、さとう、 かたくりこ、 じゃがいも	あぶら、ごま	にんじん、ピー マン、トマト、 チンゲンサイ	しょうが、たま ねぎ、きゅう り、キャベツ、 えのきたけ、 メンマ	606 750	

*太字は郷土料理と新発田市産のものを示します。 *魚には骨があります。はしを上手に使ってよくかんで食べましょう。 *物価の変動や気候等により、献立が変更になることがあります。