

7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	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		
3月	ごはん	あじの照り焼き 切干大根の中華炒め 新発田麩のみそ汁	あじ,ぶたにく,あ つあげ,だいず,あ やめみそ	ぎゅうにゅう	こめ,みずあめ,かた くり,さとう, じゃがいも,しば たふ	あぶら	にんじん,さやい んげん,こまつな	しょうが,にんに く,たけのこ,さく らげ,きりほしだ いこん,ねぎ	607 743	
4火	夏野菜カレーライス (ごはん)	(夏野菜カレー) ひじきと豆のサラダ ピーチゼリー	とりにく,だいず, あおだいず	だっしふんにゅ う,ひじき,ぎゅう にゅう	こめ,さとう,みずあ め	あぶら	にんじん,かほ ちゃ,トマト	しょうが,にんに く, たまねぎ,なす,キャ ベツ,とうもろこし, パパイア,りんご, レーズン,もも	661 807	
5水	米粉パン	コーンコロッケ グリーンサラダ あさり入りミネストローネ	ウィンナー,あさ り,だいず	ぎゅうにゅう	こめ,こパン,さと う,こむぎ,こ,パン こ,じゃがいも	あぶら	ブロッコリー,に んじん,トマト	パインアップル, とうもろこし, キャベツ,きゅうり, えだまめ,にんに く,たまねぎ	617 810	
6木	ごはん	たまごやき なすのごまみそ炒め もずくスープ	たまご,ぶたにく, あやめみそ,とうふ, かまぼこ	もずく,ぎゅう にゅう	こめ,さとう,かた くり,じゃがいも	あぶら,ごま	にんじん,ピーマン	しょうが,たま ねぎ, なす,えのきたけ, ねぎ	604 744	
7金	菜めし	量型ハンバーグ玉ねぎソースがけ きらきら寒天サラダ 七タスープ 七タデザート	とりにく,ぶたに く,かまぼこ	わかめ,かんてん, ぎゅうにゅう	こめ,さとう,かた くり,はるさめ	あぶら	ひろし,まな,きよ うな,だいこんは, トマト,にんじん, オクラ	にんにく,しょう が, たまねぎ,こんにゃ く,キャベツ,き ゅうり,とうもろこし, えのきたけ,もやし, みかん	597 740	
10月	ごはん	鶏肉のレモンソースがけ ごまびたし 玉ねぎと厚揚げのみそ汁	とりにく,あつあげ, あやめみそ	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	こまつな,にん じん	レモン,キャベツ, もやし,たま ねぎ,え のきたけ	632 804	七葉小学校 5年生 給食なし
11火	ごはん	車麩と鶏肉の揚げ煮 莖わかめの梅マヨ和え キャベツと油揚げのみそ汁 ミルクコーヒー	とりにく,あぶら あげ,あやめみそ	くきわかめ,ぎゅう にゅう	こめ,くるまふ,かた くり,さとう,じゃ がいも,ミルク コーヒー	あぶら,ノンエッ グマヨネーズ	にんじん	ねぎ,もやし,き ゅう り,とうもろこし,う め,しめじ,キャ ベツ	649 813	七葉小学校 5年生給食なし 1年生保護者 試食会
12水	ソフトめん	なすのミートソース 細切りポテトサラダ 冷凍パン	とりにく,だいず	ぎゅうにゅう	ソフトめん,さと う,じゃがいも	あぶら	にんじん,トマト	にんにく,しょう が, セロリ,なす,たま ねぎ, マッシュルーム, きゅうり,とうもろこ し,パインアップル	674 815	
13木	わかめごはん	和風肉だんご 春雨サラダ 卵コーンスープ	ぶたにく,とうふ,た まご	わかめ,ぎゅう にゅう	こめ,こめパンこ,こ め,はるさめ,さ とう,じゃがいも,か たくり	あぶら,ごま	にんじん	しょうが,にんに く, たまねぎ,もやし, きゅうり,メンマ, とうもろこし,ね ぎ	589 726	
14金	ごはん	コーン揚げシューマイ 中華もやし 塩マーボー豆腐	ぎょにく,とうふ, とりにく,だいず	ぎゅうにゅう	こめ,かたくり,こ,パ ンこ,こむぎ,こ,さ とう	あぶら,ごま	にんじん	とうもろこし,たま ねぎ,だいずもやし, もやし,きゅうり,し ょう が,にんにく,メン マ,しいたけ,ねぎ	623 808	
18火	ごはん	白身魚の甘辛ソースがけ ゆかりあえ かぼちゃのみそ汁 クレープ	ホキ,あつあげ,だい ず,あやめみそ,と う にゅう	ぎゅうにゅう	こめ,さとう,かた くり,こめ,こ,みず あめ	あぶら,ココア,	しそ,かぼ ちゃ,さ や い ん げ ん	キャベツ,きゅう り, もやし,たま ねぎ, な す, し め じ	683 819	
19水	背割りコッペパン	チリコンカン フルーツサラダ ふわふわ卵スープ	ぶたにく,だいず, ベーコン,たまご	こなチーズ,ぎゅう にゅう	コッペパン,さと う,じゃがいも,パ ン こ	あぶら	にんじん,トマト, パセリ	にんにく,しょう が, たま ねぎ, マッシュ ルーム,あまなつ, パ イ ン ア プ プ ル, き ゅう り, キャ ベツ	594 755	七葉中学校 2年生 給食なし
20木	食育の日献立 ごはん	赤魚の白醤油焼き カレーナッツもやし 夏の小煮物 ヨーグルト	あかうお,とりに く,かまぼこ	かんてん,ぎゅう にゅう,ヨーグル ト	こめ,さとう	アーモンド	にんじん,こまつ な,オクラ	もやし,しいたけ, ごぼう,こんにゃ く, たけのこ,と う が ん	605 740	七葉中学校 2年生給食なし 加治川小学校 給食最終日
21金	セルフジャンバラヤ (ごはん)	(セルフジャンバラヤの具) ビーンズサラダ かぼちゃのクリームスープ	ぶたにく,だいず, きんときまめ, ベーコン,しろい んげんまめ	ぎゅうにゅう	こめ,さとう,じゃ がい も	あぶら	にんじん,ピーマン, かぼ ち ゃ	にんにく,マッシュ ルーム,たま ねぎ, セ ロ リ, キャ ベツ, き ゅう り, と う も ろ こ し, え だ ま め, レ モ ン	653 817	七葉小学校 給食最終日
24月	ごはん	あじフライ 個袋ソース アーモンドキャベツ さわにわん	あじ,ぶたにく,か まぼこ	ぎゅうにゅう	こめ,パンこ,こむぎ こ,はるさめ,じゃ がい も	あぶら,アーモン ド	にんじん,さやえ ん ど う	キャベツ,きゅう り, えのきたけ,たけ の こ	- 777	
25火	ピラフ	プレーンオムレツ フレンチサラダ チキンと枝豆のクリームスープ	ハム,たまご,ペー コン,とりにく,し ろいんげんまめ	ぎゅうにゅう	こめ,かたくり,こ,さ とう,じゃがいも	あぶら	にんじん,	グリーンピース,と うもろこし,たま ねぎ, キャ ベツ, き ゅう り, し め じ, え だ ま め	- 795	
26水	豚キムチ丼 (ごはん)	(豚キムチ丼の具) 小松菜の和風サラダ 夏野菜汁 シークワサータルト	ぶたにく,あつあげ, あやめみそ,と う にゅう,だいず	ぎゅうにゅう	こめ,さとう,かた くり,こめ,こ,みず あめ	あぶら	にんじん,にら,こ まつな,かぼ ち ゃ, オ ク ラ	はくさい,たま ねぎ, りんご,にんに く, し ょう が, も やし, キャ ベツ, と う も ろ こ し, な す, こんにゃ く, シ ーク ワ サー	- 802	七葉中学校 加治川中学校 給食最終日

*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。はしを上手に使う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。