

6月献立予定表

日	献立名	給食予定	あか おもに体をつくる		みどり おもに体の調子をととのえる		きいろ おもにエネルギーになる		エネルギーたんばく質脂質食塩相当量	
			たんばく質 1群：肉・魚・卵・大豆・大豆製品	ミネラル（無機質） 2群：牛乳・海藻・小魚・乳製品	ビタミン		炭水化物 5群：穀類・いも類・砂糖	脂質 6群：油種実類	小	中
					3群：緑黄色野菜	4群：その他の野菜・果物				
2月	ごはん					米		626 kcal	762 kcal	
	いわしのカレーかば焼き	いわし				さとう、でんぶん	油	24.7 g	29.7 g	
	ひじきと豆のサラダ	だいず	ひじき	えだまめ	きゅうり、キャベツ、とうもろこし	さとう	ごま油、ごま	19.6 g	22.7 g	
	沢煮わん	かまぼこ、ぶたにく		にんじん、さやえんどう	ごぼう、えのきだけ	じゃがいも、はるさめ		2.4 g	3.3 g	
	牛乳		牛乳							
3火	ごはん					米		612 kcal	754 kcal	
	ハンバーグ तरीやきソースがけ	とりにく、ぶたにく			たまねぎ	さとう、でんぶん	ごま	24.8 g	30.4 g	
	しょうゆフレンチ			こまつな	キャベツ、もやし、とうもろこし		油	18.9 g	22.4 g	
	じゃがいものみそ汁	厚揚げ、だいず、あやめみそ		にんじん	えのきだけ、たまねぎ、長ねぎ	じゃがいも		2.2 g	2.7 g	
	牛乳		牛乳							
4水	背割りコッペパン		だっしぶん	にゅう		こむぎこ、さとう		601 kcal	753 kcal	
	たちうおフライ	たちうお				パンこ、こむぎこ	油	23.5 g	28.9 g	
	コーンサラダ			にんじん	キャベツ、きゅうり、とうもろこし	さとう	オリーブ油	25.2 g	30.4 g	
	レタスとトマトのスープ	ベーコン		にんじん、トマト	たまねぎ、しめじ、レタス	じゃがいも	オリーブ油	3.1 g	3.7 g	
	牛乳		牛乳							
5木	ごはん					米		655 kcal	831 kcal	
	えびしゅうまい	えび、たら			たまねぎ	パンこ、こむぎこ、でんぶん		29.0 g	36.6 g	
	まめもやしのナムル			ほうれんそう、にんじん	だいずもやし	さとう	ごま、ごま油	20.4 g	25.3 g	
	マーボー丼の具	ぶたにく、だいず、とうふ、あやめみそ		にんじん、にら	しょうが、にんにく、たまねぎ、メンマ、しいたけ、長ねぎ	さとう、でんぶん	油、ごま油	2.6 g	3.5 g	
	牛乳		牛乳							
6金	ごはん	中学校なし				米		615 kcal		
	豚肉のしょうが炒め	ぶたにく		にんじん、ピーマン	しょうが、たまねぎ、りんご	でんぶん	油	25.2 g		
	アーモンドキャベツ				キャベツ、きゅうり		アーモンド	21.8 g		
	青菜のみそ汁	厚揚げ、だいず、あやめみそ		こまつな	もやし、えのきだけ、長ねぎ	じゃがいも		2.0 g		
	牛乳		牛乳							
9月	チキンカレーライス（麦ごはん）					米、麦		639 kcal	782 kcal	
	（チキンカレー）	とりにく		にんじん	にんにく、しょうが、たまねぎ、たまねぎ、りんご	じゃがいも、カレールウ	油	18.0 g	21.2 g	
	フルーツのゼリーあえ				パイナップル、りんご、もも、みかん	さとう		14.7 g	16.8 g	
	牛乳		牛乳					1.7 g	2.1 g	
10火	ごはん	加治小5年なし				米		613 kcal	739 kcal	
	セルフかみかみツナそぼろ丼の具	ツナ		にんじん	しょうが、たまねぎ、えだまめ、こんにゃく	さとう	油	24.1 g	29.1 g	
	即席漬け	こんぶ		にんじん	キャベツ、きゅうり			17.7 g	20.6 g	
	あさりのみそ汁	厚揚げ、あさり、あやめみそ			たまねぎ、えのきだけ、長ねぎ	じゃがいも		2.2 g	2.7 g	
	あじさいゼリー				ぶどう	さとう				
11水	ゆで中華めん	加治小5年なし					ゆで中華めん	633 kcal	742 kcal	
	豆腐ナゲット	とうふ、ぎょにく、すりみ、とうにゅう			たまねぎ	さとう、こむぎこ、でんぶん	油	26.2 g	30.6 g	
	茎わかめサラダ		くきわかめ	にんじん	きゅうり、とうもろこし	さとう	ごま油、ごま	21.7 g	24.1 g	
	しょうがじょうゆラーメンスープ	ぶたにく、なると		にんじん、こまつな	しょうが、にんにく、キャベツ、もやし、メンマ、長ねぎ		ごま油	3.2 g	4.0 g	
	牛乳		牛乳							
12木	青菜ごはん			だいこん、な、ひろしまな		米		611 kcal	741 kcal	
	たまごやき	たまご				さとう、でんぶん、あぶら		22.3 g	26.2 g	
	切干あえ			にんじん、こまつな	切干しだいこん、きゅうり	さとう	ごま油	14.3 g	16.2 g	
	肉じゃが	ぶたにく		にんじん、さやいんげん	しょうが、たまねぎ、しいたけ	しらたき、じゃがいも、さとう	油	3.0 g	3.6 g	
	牛乳・ミルメークコーヒー		牛乳							
13金	ごはん					米		645 kcal	784 kcal	
	ししゃもフライ＆ソースがけ	ししゃも			レモン	パンこ、こむぎこ、さとう	油	23.6 g	28.5 g	
	大豆の五目煮	とり肉、ちくわ、だいず	ひじき	にんじん、さやいんげん	ごぼう	さとう	油	19.9 g	23.2 g	
	みそけんちん汁	とうふ、あやめみそ		にんじん	だいこん、ごぼう、こんにゃく、長ねぎ	じゃがいも	ごま油	2.5 g	3.1 g	
	牛乳		牛乳							

※太字は新発田市産の食品です。

※価格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。

日	献立名	給食予定	あか おもに体をつくる		みどり おもに体の調子をととのえる		きいろ おもにエネルギーになる		エネルギーたんばく質脂質食塩相当量	
			たんばく質 1群：肉・魚・卵・大豆・大豆製品	ミネラル（無機質） 2群：牛乳・海藻・小魚・乳製品	ビタミン		炭水化物	脂質	小	中
					3群：緑黄色野菜	4群：その他の野菜・果物	5群：穀類・いも類・砂糖	6群：油種実類		
16月	キャベツと豚肉のあんかけ丼（ごはん）						米		607 kcal	722 kcal
	(キャベツと豚肉のあんかけ丼の具)		ぶたにく		にんじん、チンゲン菜	しょうが、たまねぎ、たけのこ、きくらげ、キャベツ、もやし、とうもろこし、きゅうり	さとう、でんぷん	油、ごま油	21.0 g	24.2 g
	ごまポテトサラダ						じゃがいも、さとう	ごま油、ごま	15.1 g	16.7 g
	ヨーグルト			ヨーグルト					2.0 g	2.4 g
	牛乳			牛乳						
17火	ごはん	加治小4年なし					米		603 kcal	734 kcal
	あじフライ		あじ			パンこ	油	26.4 g	31.9 g	
	ごま酢あえ			にんじん	キャベツ、きゅうり、もやし	さとう	ごま油、ごま	18.3 g	21.1 g	
	豚汁		厚揚げ、ぶたにく、あやめみそ	にんじん	ごぼう、だいこん、こんにゃく、長ねぎ	じゃがいも		1.8 g	2.3 g	
	牛乳			牛乳						
18水	チーズパン			チーズ、だっしふんにゅう			こむぎこ、さとう		677 kcal	763 kcal
	チキンのトマト煮		とりにく、だいす		トマト	にんにく、たまねぎ	さとう、でんぷん	オリーブ油	31.8 g	36.6 g
	夏みかんサラダ				なつみかん、キャベツ、きゅうり		油	27.3 g	31.4 g	
	アスパラガスの豆乳ポタージュ		ベーコン、白いんげん豆、豆乳		アスパラガス	たまねぎ、マッシュルーム	じゃがいも	油、A牛乳Labelシチュールウ（永）	3.7 g	4.3 g
	牛乳			牛乳						
19木	ごはん・味付けのり		いりこ、かつおぶし	のり			米、さとう		674 kcal	816 kcal
	さばの竜田揚げ		さば			でんぷん	油	26.0 g	30.8 g	
	アスパラのごまあえ			アスパラガス、にんじん	キャベツ	さとう	ごま	25.6 g	30.5 g	
	小煮物		とりにくになると、かまぼこ	にんじん、さやえんどう	しいたけ、ごぼう、こんにゃく、たけのこ	じゃがいも、さとう		2.2 g	2.8 g	
	牛乳			牛乳						
20金	ピラフ	中学校なし	ウィンナー		にんじん	たまねぎ	米	油	625 kcal	
	スペイン風オムレツ		たまご、とりにく		ほうれんそう	たまねぎ	じゃがいも、でんぷん、さとう		21.9 g	
	コールスローサラダ			にんじん	キャベツ、とうもろこし		油、ノンエッグマヨネーズ	18.4 g		
	ミネストローネ		ベーコン、だいす	にんじん、トマト、パセリ	にんにく、たまねぎ	じゃがいも、さとう、マカロニ		2.4 g		
	牛乳			牛乳						
23月	チキンドリア（ターメリックライス）						米		620 kcal	760 kcal
	(チキンドリアソース)		ベーコン、とりにく、白いんげん豆、あおだいす	牛乳、チーズ	にんじん	たまねぎ、マッシュルーム		オリーブ油	23.8 g	28.5 g
	ビーンズポテトサラダ			にんじん	きゅうり	じゃがいも、さとう	油	19.0 g	22.2 g	
	日向夏ゼリー				ひゅうがなつ	さとう		2.0 g	2.9 g	
	牛乳			牛乳						
24火	ごはん						米		619 kcal	765 kcal
	厚揚げのオイスターソース炒め		ぶたにく、厚揚げ	にんじん、チンゲン菜	しょうが、たまねぎ	さとう、でんぷん	ごま油	21.7 g	26.2 g	
	のりたくあえ			のり	たくあん、キャベツ、きゅうり		ごま、ノンエッグマヨネーズ	20.4 g	24.3 g	
	トックスープ		なると	にんじん	しいたけ、もやし、メンマ、長ねぎ	トック		2.3 g	3.2 g	
	牛乳			牛乳						
25水	米粉めん	七小6年なし					こめこ、こむぎこ		621 kcal	770 kcal
	野菜かき揚げ			にんじん、しゅんぎく	ごぼう、たまねぎ	こむぎこ	油	24.2 g	29.1 g	
	しょうが風味漬				キャベツ、きゅうり、しょうが		ごま	22.5 g	28.1 g	
	きつね汁		油揚げ、とりにく	にんじん	しいたけ、えのきだけ、たまねぎ、だいこん、長ねぎ			2.7 g	3.3 g	
	牛乳			牛乳						
26木	ごはん	七小6年なし					米		666 kcal	842 kcal
	あじ塩麹焼き		さば			さとう		26.5 g	33.7 g	
	五目きんぴら		さつまあげ	にんじん、さやいんげん	ごぼう、こんにゃく	さとう	ごま油、ごま	25.4 g	32.5 g	
	みそかきたま汁		とうふ、油揚げ、たまご、あやめみそ	にんじん、こまつな	えのきだけ、長ねぎ	じゃがいも、でんぷん		2.1 g	2.6 g	
	牛乳			牛乳						
27金	ごはん						米		678 kcal	843 kcal
	春巻き		ぶたにく	にんじん	たまねぎ、キャベツ	はるさめ、こむぎこ、でんぷん	油	22.6 g	27.0 g	
	春雨サラダ			にんじん	もやし、きゅうり	春雨、さとう	ごま油	26.7 g	33.0 g	
	豆腐の中華煮		ぶたにく、とうふ	にんじん	しょうが、にんにく、メンマ、しいたけ、もやし、長ねぎ	でんぷん	ごま油	2.3 g	2.8 g	
	牛乳			牛乳						
30月	ごはん						米		629 kcal	761 kcal
	ヤンニョムチキン		とりにく			でんぷん、さとう	油、ごま、ごま油	25.1 g	29.6 g	
	こんにゃくサラダ				キャベツ、きゅうり、とうもろこし、こんにゃく		ごま油	23.8 g	27.8 g	
	わかめスープ		ベーコン、とうふ	わかめ	にんじん	しいたけ、もやし、長ねぎ			2.7 g	3.0 g
	牛乳			牛乳						