

6月の献立予定表

新発田市学校給食紫雲寺共同調理場
令和7年度 6月

日	曜	こ ん だ て		お も な 使 用 食 品						エネルギー	
		主 食	のみのもの	お か す	あか おもに体を作る		みどり おもに体の調子をととのえる		きいろ おもに熱や力になる		上段：小学校
					たんぱく質	カルシウム	カロテン	ビタミンCなど	炭水化物	脂質	下段：中学校
2	月	ごはん	牛乳	鶏肉の照り焼き ゆかり和え 豚汁	とり肉、ふた肉、 とうふ 、あやめみそ	煮干しだし、牛乳	しそ、にんじん	きゅうり、キャベツ、たくあん、だいこん、ごぼう、こんにゃく、えのきたけ、 長ねぎ	米、じゃがいも		605 kcal 728 kcal
3	火	ターメリックライス	牛乳	豆乳チキンドリアソース マセドアンサラダ 冷凍パイ	ベーコン、とり肉、白いんげん豆、豆乳、青大豆	牛乳	にんじん、パセリ	玉ねぎ、マッシュルーム、きゅうり、とうもろこし、パイ	米、米粉、じゃがいも、三温糖	米油、シチュールウ	616 kcal 742 kcal
		歯と口の健康週間									
4	水	ごはん	牛乳	豚肉のしょうが炒め アーモンドキャベツ トックスープ	ふた肉、みそ、あやめみそ、なると	牛乳	にんじん、ピーマン	玉ねぎ、しょうが、りんご、キャベツ、きゅうり、もやし、メンマ、しいたけ、 長ねぎ	米、かたくり粉、トック	米油、アーモンド	616 kcal 754 kcal
5	木	中華めん	牛乳	とうふナゲット 筍わかめとじゃがいものサラダ しょうがじょうゆラーメンスープ	豆腐、魚肉、豆乳、ふた肉、なると	くきわかめ、牛乳	にんじん、こまつな	きゅうり、とうもろこし、しょうが、にんにく、メンマ、もやし、キャベツ、 長ねぎ	ゆで中華めん、じゃがいも、三温糖、でん粉	米油、ごま油、大豆油	638 kcal 791 kcal
6	金	ごはん	牛乳	いかと豆腐のチリソース丼の具 切干大根の中華サラダ 梅ゼリー	いか、豆腐	わかめ、牛乳	にら、にんじん	しょうが、にんにく、玉ねぎ、たけのこ、きくらげ、 長ねぎ 、切干しだいこん、きゅうり、もやし	米、かたくり粉、三温糖、グラニュー糖	米油、ごま油	601 kcal － kcal
9	月	ごはん	牛乳 ミルク コーヒ	セルフ鶏ごぼう丼の具 かぶの昆布和え 新発田麩とあさりのみそ汁	とり肉、青大豆、あさり、あやめみそ、大豆	塩昆布、煮干しだし、牛乳	にんじん、こまつな	しょうが、ごぼう、玉ねぎ、たけのこ、かぶ、とうもろこし、きゅうり、もやし、 長ねぎ	米、三温糖、かたくり粉、じゃがいも、新発田麩	米油、ごま油	621 kcal 747 kcal
10	火	ごはん	牛乳	いわしのカレーかば焼き ごまきゅうり 沢煮椀	いわし、ふた肉	牛乳	にんじん、さやえんどう	きゅうり、キャベツ、ごぼう、たけのこ	米、三温糖、じゃがいも、春雨	米油、ごま油、ごま	639 kcal 778 kcal
11	水	ごはん	牛乳	ししゃもフライのレモンソースかけ 大豆の五目煮 じゃがいものみそ汁	ししゃも、大豆、さつま揚げ、油揚げ、 とうふ 、あやめみそ	煮干しだし、牛乳	にんじん、さやいんげん	レモン、しょうが、ごぼう、こんにゃく、えのきたけ、 長ねぎ	米、三温糖、じゃがいも、パン粉、小麦粉	米油、ごま油	653 kcal 797 kcal
12	木	横割りコッパパン	牛乳	太刀魚フライ コロコロこんにゃくサラダ トマトとレタスのスープ	太刀魚、青大豆、ベーコン	わかめ、牛乳	にんじん、トマト	きゅうり、とうもろこし、 玉ねぎ 、しめじ、レタス、こんにゃく	パン、三温糖、じゃがいも、パン粉、小麦粉	米油	596 kcal 751 kcal
13	金	わかめごはん	牛乳	たまご焼き アスパラのアーモンド和え じゃがいものそぼろ煮	たまご、ふた肉	わかめ、牛乳	アスパラガス、にんじん、さやいんげん	キャベツ 、しょうが、しいたけ、 玉ねぎ 、こんにゃく	米、三温糖、じゃがいも、でん粉	アーモンド、米油	599 kcal 728 kcal
16	月	ごはん	牛乳	ポークカレー ビーンズサラダ さくらんぼゼリー	ふた肉、大豆	牛乳	にんじん	にんにく、しょうが、 玉ねぎ 、りんご、えだまめ、とうもろこし、 キャベツ 、きゅうり	米、じゃがいも、三温糖	米油、カレールウ	655 kcal 791 kcal
17	火	ごはん	牛乳	厚揚げのオスターソース炒め のりたく和え かきたまみそ汁	ふた肉、厚揚げ、 とうふ 、あやめみそ、 たまご	のり、煮干しだし、牛乳	にんじん、チンゲン菜、こまつな	しょうが、 玉ねぎ 、 キャベツ 、もやし、きゅうり、たくあん、えのきたけ、 長ねぎ	米、三温糖、かたくり粉、じゃがいも	ごま油、ノイグ マネース	617 kcal 749 kcal
		食育の日献立									
18	水	ごはん 味付けのり	牛乳	さばの竜田揚げ 風味和え 小煮物	サバ、とり肉、なると	のり、牛乳	にんじん、さやえんどう	キャベツ 、きゅうり、しょうが、しいたけ、ごぼう、たけのこ、こんにゃく	米、じゃがいも、砂糖	米油	630 kcal 763 kcal
19	木	米粉めん	牛乳	野菜かき揚げ 磯香和え きつね汁	豆腐、とり肉、油揚げ	のり、牛乳	にんじん、こまつな	もやし、ごぼう、 玉ねぎ 、だいこん、しいたけ、えのきたけ、 長ねぎ	米粉めん、三温糖	米油、ごま	631 kcal 789 kcal
20	金	ツナカレーピラフ	牛乳	スペイン風オムレツ コールスローサラダ 新玉ねぎのトロトロスープ	たまご、とり肉、ツナ、ベーコン	牛乳	にんじん	玉ねぎ 、 キャベツ 、きゅうり、とうもろこし、にんにく	米、三温糖、じゃがいも	米油、菜種油、ノイグ マネース、オリーブ油	560 kcal － kcal
23	月	ごはん	牛乳	ヤンニョムチキン ビーンズサラダ ねぎ塩スープ	大豆、ふた肉、なると	牛乳	にんじん	えだまめ、 キャベツ 、メンマ、きくらげ、もやし、とうもろこし、 長ねぎ	米、じゃがいも、三温糖	米油、ごま油、ノイグ マネース	650 kcal 795 kcal
24	火	ごはん	牛乳	コーンしゅうまい 春雨サラダ 厚揚げの四川風煮	ふた肉、 厚揚げ	牛乳	にんじん、チンゲン菜	きゅうり、 キャベツ 、にんにく、しょうが、メンマ、きくらげ、はくさい	米、春雨、三温糖	ごま油、ごま	597 kcal 751 kcal
25	水	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 おからのごま豆乳煮 すまし汁	さば、さつま揚げ、油揚げ、豆乳、みそ、 おから 、かまぼこ、 とうふ	牛乳	にんじん、さやえんどう	しいたけ、しらたき、 長ねぎ 、たけのこ、えのきたけ	米、三温糖	米油、ごま	641 kcal 801 kcal
26	木	背割りコッパパン	牛乳	チリコンカン 夏みかんサラダ 米粉のアスパラ豆乳クリームスープ	ふた肉、大豆、ベーコン、白いんげん豆、豆乳	牛乳	トマト、にんじん、アスパラガス	にんにく、しょうが、 玉ねぎ 、しいたけ、なつみかん、 キャベツ 、きゅうり	パン、じゃがいも、米粉	米油、ハヤシルウ、オリーブ油	601 kcal 765 kcal
27	金	ごはん	牛乳	ハンバーグのカラフルソース しょうゆフレンチ イタリアンみそスープ	とり肉、ふた肉、ベーコン、白いんげん豆、あやめみそ	牛乳	赤ピーマン、こまつな、にんじん、トマト、パセリ	玉ねぎ 、黄ピーマン、レモン、もやし、とうもろこし、にんにく、 キャベツ 、しめじ	米、三温糖、かたくり粉、じゃがいも	米油、オリーブ油	601 kcal 739 kcal
30	月	ごはん	牛乳	マーボー丼の具 パンチビーンズ フルーツのゼリー和え	ふた肉、みそ、大豆、 とうふ 、金時豆、青大豆、白いんげん豆	牛乳	にんじん、にら	しょうが、にんにく、メンマ、しいたけ、 長ねぎ 、りんご、もも、パイ	米、三温糖、かたくり粉、米粉、ダイスゼリー	ごま油、米油	698 kcal 855 kcal

* 給食の予定 *

6日（金）紫雲寺中なし
12日（木）紫雲寺小6年なし
13日（金）紫雲寺小6年なし
17日（火）紫雲寺小5年なし
18日（水）紫雲寺小5年なし
20日（金）紫雲寺中なし

* 下線は新発田市産、**太字**は紫雲寺産のものを示します。
* 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。