

# 6月の献立予定表

2023年6月 新発田市学校給食五十公野共同調理場

日	こんだて			主な材料						給食予定	
	主食	おかず	の み も の	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		3つの食品群	
				たんぱく質	ミネラル(無機質)	ビタミン	炭水化物	脂質	5大栄養素		
		1群 肉・魚・卵 大豆・豆製品	2群 牛乳・海 藻・乳製品・小魚	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	6つの食品群 上段小学校・下段中学校			
1木	ごはん	さわらの西京焼き たくあんあえ じゃがいもそぼろ煮	牛乳	さわら、みそ ぶたにく、あつあげ、 だいずミート		にんじん にんじん、さやいんげん	しょうが、だいのこ、たまねぎ	さとう	ごま	621kcal   28.6g 761kcal   34.1g	
2金	カレーピラフ	フルーツのゼリーあえ 豆乳スープ チーズ	牛乳	ツナ ベーコン、豆乳 しろいんげんまめ		にんじん にんじん	たまねぎ、コーン みかん、パイナップル、レモン	さとう	なたねあぶら	660kcal   21.5g 806kcal   24.8g	
5月	ごはん	チキンたれカツ たくあんサラダ とうふのすまし汁	牛乳	とりにく かつおぶし とうふ、あさり		にんじん にんじん、こまつな	たくあん、もやし、しょうが えのきだけ	さとう	だいずあぶら	596kcal   24g 772kcal   30.3g	
6火	ゆで中華めん	ぎょうざ 2ケ お豆のココロサラダ スーラータンめんスープ	牛乳	ぶたにく、だいず だいず ぶたにく、とうふ、たまご		にんじん にんじん	キャベツ、たまねぎ、ニラ コーン、しょうが	さとう	なたねあぶら	656kcal   27.8g 847kcal   36.3g	
7水	ごはん	チンジャオロースー プロッコリーのごましょうゆあえ もずくスープ	牛乳	ぶたにく、オイスターソース だいず とうふ、かまぼこ	かいそう わかめ	あかピーマン、ピーマン プロッコリー にんじん	だいのこ、たまねぎ しょうが、にんにく キャベツ もやし、コーン、ねぎ	さとう	なたねあぶら	602kcal   26g 751kcal   31g	
8木	ごはん マーボー丼	ひじきサラダ マーボー丼の具 青うめゼリー	牛乳	だいず みそ、だいずミート とうふ、ぶたにく オイスターソース	ひじき	にんじん、ニラ	キャベツ、コーン、 しょうが、にんにく	さとう	ごまあぶら	629kcal   25.6g 789kcal   31.2g	
9金	ごはん	ささみチーズフライ 切干大根のツナ炒め さわにわん	ショア プレーン	とりにく、チーズ ツナ ぶたにく、かまぼこ、あぶらあげ	ショア	にんじん、ピーマン さやえんどう にんじん、さやえんどう	りんご、しょうが、にんにく たくあん きりぼしだいこん ごぼう、だいのこ、 えのきだけ、しいたけ	さとう	だいずあぶら	596kcal   24.2g -	
12月	ごはん あじのり	かぼちゃのひき肉フライ ひじき煮 実だくさんみそ汁	牛乳	ぶたにく、だいず だいず、かつおぶし、さつまあげ あつあげ、あやめみそ	のり ひじき	かぼちゃ にんじん、さやいんげん にんじん	たまねぎ ごぼう えのきだけ、たまねぎ、かぶ、ねぎ	さとう	だいずあぶら	644kcal   23.1g 799kcal   25.2g	
13火	背割りコッパン	チリコンカン レモンドレッシングサラダ コーンポタージュ	牛乳	ぶたにく、だいず だいずミート ベーコン、しろいんげんまめ		にんじん にんじん	たまねぎ、しょうが、にんにく マッシュルーム レモン、キャベツ、しょうが	さとう	なたねあぶら	604kcal   25.5g 771kcal   31.6g	
14水	わかめごはん	ミルク あじフリッター 2ケ きゅうり漬け とりごぼう汁	牛乳	あじ、おきあみ とりにく、あつあげ	わかめ のり	にんじん にんじん	しょうが、キャベツ ごぼう、だいこん、ねぎ	さとう	だいずあぶら	660kcal   21.3g 776kcal   28.1g	
15木	ごはん	いわしのかば焼き アーモンドあえ とん汁	牛乳	いわし ぶたにく、あつあげ あやめみそ		にんじん、こまつな にんじん	もやし キャベツ ごぼう、だいこん、ねぎ	さとう	だいずあぶら	644kcal   25.9g 864kcal   27g	
16金	ごはん	くきわかめのサラダ パイオニアポークのカレー アップルシャーベット	牛乳	くきわかめ パイオニアポーク、だいず だっしふんにゅう	にんじん にんじん	にんじん にんじん	しょうが、コーン、りんご、もやし たまねぎ、りんご、 しょうが、にんにく りんご	さとう	ごまあぶら	663kcal   21.3g 812kcal   25.6g	
19月	ごはん	中学のみ小魚 肉だんご 2ケ きりざい 小煮物	牛乳	ぶたにく、だいず なつとう とりにく、かまぼこ	牛乳、こざかな	にんじん、こまつな にんじん、さやえんどう	たくあん ごぼう、だいのこ、しいたけ	さとう	ごま	618kcal   26.6g 750kcal   30.6g	
20火	米粉めん	ちくわのいそべ揚げ もやしのナムル カレーなんばん汁	牛乳	ちくわ とりにく、あぶらあげ	あおのり	にんじん にんじん	もやし、きゅうり ごぼう、たまねぎ、しめじ、ねぎ	さとう	だいずあぶら	633kcal   26.8g 812kcal   34.6g	
21水	ごはん うすら卵のあんかけライス	カラフルサラダ うすら卵のあんかけライスの具 冷凍パイナップル	牛乳	だいず ぶたにく、うすらたまご オイスターソース		あかピーマン にんじん	コーン、しょうが、りんご たまねぎ、しょうが、ねぎ、だいのこ、 キャベツ、もやし、 パイナップル	さとう	なたねあぶら	650kcal   24.8g 795kcal   29.9g	
22木	ごはん	白身魚のウスターソースかけ チャップチェ 新発田麩となめこのみそ汁	牛乳	ほき ぶたにく、だいず あつあげ、あやめみそ		黄ピーマン わかめ	しょうが、にんにく だいこん、なめこ	さとう	だいずあぶら	635kcal   27g 791kcal   32g	
23金	ごはん	いかと大豆のチリソース 中華きゅうり かきたま汁	牛乳	いか、だいず たまご、とうふ		にんじん、こまつな	しょうが キャベツ、しょうが	さとう	だいずあぶら	600kcal   27.2g -	
26月	ターメリックライス	夏みかんサラダ アスパラみどりカレー さくらんぼゼリー	牛乳	とりにく		アスパラガス、にんじん ほうれんそう	キャベツ、しょうが、 なつみかん、りんご たまねぎ、りんご、にんにく さくらんぼ	さとう	なたねあぶら	677kcal   20.8g 826kcal   24.5g	
27火	背割りコッパン	ウィンナーケチャップソースかけ グリーンサラダ あさり入りツナポテトスープ	牛乳	ウィンナー あさり、ツナ、だいずペースト		アスパラガス にんじん	キャベツ、しょうが、 たまねぎ、しめじ コーン、りんご	さとう	なたねあぶら	646kcal   27.1g 816kcal   33.5g	
28水	ごはん とりたまそぼろ丼	とりたまそぼろ丼の具 ピリ辛もやし きぬさやのみそ汁	牛乳	たまご、とりにく、 だいず、だいずミート とうふ、あやめみそ いんげんまめペースト		にんじん にんじん さやえんどう	しょうが しょうが、コーン、もやし えのきだけ	さとう	なたねあぶら	659kcal   30.4g 819kcal   36.7g	
29木	ごはん	照り焼きハンバーグ 切干大根の焼きそば風 わかめ汁	牛乳	とりにく、ぶたにく、だいず さつまあげ、かつおぶし とうふ、あやめみそ、あぶらあげ		にんじん、ピーマン わかめ	たまねぎ きりぼしだいこん、もやし、キャベツ もやし、じゃがいも、ねぎ	さとう	なたねあぶら	623kcal   27.4g 782kcal   33.7g	
30金	キムチごはん	コーンコロケ やみつききゅうり トマトのかきたまスープ	牛乳	ぶたにく だいず たまご、とうふ		にんじん にんじん	キムチ、たくあん コーン キャベツ、しょうが えのきだけ、たまねぎ	さとう	ごまあぶら	603kcal   19.2g 775kcal   23g	

※太字は新発田市の地場産物、郷土料理（19日：こにもん）です。 ※こんだては食材などの都合により変更になることがあります。