

6月献立予定表

2023.6 新発田市学校給食川東共同調理場

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		
				たんぱく質	ミネラル(無機質)	ビタミン		炭水化物	脂質	
1木	ごはん	ぶたにくのみそいため ポトフのりのごましょうゆあえ ワンタンスープ	牛乳	ぶたにく あつあげ あやめみそ とりに く なると	牛乳	にら フロッコ リー にんじん	にんにく たけのこ コーン もやし メン マ はくさい ながね ぎ しいたけ	ごめ さとう じゃがいも こむ ぎ	あぶら ごま あぶら ごま	竹俣特支高等部 なし (23日まで)
2金	ごはん	さけのしおこうじやき こんぶあえ じゃがいものそぼろに	牛乳	さけ ぶたにく だい す ミート あつ あげ	牛乳	にんじん さやい んげん	キャベツ しょうが たけのこ たまねぎ	ごめ こんにゃく じゃがいも さとう かたくりこ	あぶら	
5月	わかめごはん	ししゃもフライ せんぎりポテトサラダ ぶたごぼうじる ヨーグルト	牛乳	ぶたにく あつあげ あやめみそ	牛乳	にんじん	キャベツ しょうが だいこん ながねぎ	ごめ じゃがいも さとう しらたき パンこ こむぎこ	あぶら	かみかみ献立
6火	ポークカレーライス (むぎごはん)	(ポークカレー) くきわかめのサラダ れいとうりんご	牛乳	ぶたにく	牛乳	にんじん	もやし キャベツ しょうが たまねぎ パパイ ヤ レーズン りんご	ごめ むぎ さとう じゃがいも	ごまあぶら あ ぶら カレー ルウ	
7水	せわりコッペパン	チリコンカン フロッコリーサラダ コーンクリームスープ	牛乳	ぶたにく だいす ミート ベーコン しろいんげん まめ とう りゅう	牛乳	にんじん トマト フロッコリー	にんにく たまねぎ キャベツ レモン し めじ コーン	パン さとう か たくりこ じゃが いも ホワイト ルウ	あぶら オリ ブオイル	
8木	ごはん	あつあげのカレーいため いそかあえ にらたまスープ	牛乳	ぶたにく あつあげ あやめみそ とうふ たまご	牛乳	にんじん こまつ な にら	にんにく たまねぎ もやし えのきたけ	ごめ さとう かた くりこ	あぶら ごま	竹俣特支中等部 2年なし
9金	カレーピラフ	コーンコロケ フルーツのゼリーあえ イタリアンみそスープ	牛乳	ツナ ベーコン あ やめみそ	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ コーン え だまめ レモン ぶど う みかん パイン にんにく しめじ	ごめ パンこ こ むぎこ さとう はちみつ じゃが いも マカロニ	あぶら オリ ブオイル	川東中、竹俣特 支中等部2年な し
12月	ごはん	かぼちゃひきにくフライ ひじきに みだくさんじる	牛乳	ぶたにく さつま あげ だいす かつお ぶし あつあげ あ やめみそ	牛乳	かぼちゃ にんじ ん さやい んげん こまつ な	ごぼう えのきたけ たまねぎ ながねぎ	ごめ パンこ こ むぎこ でんぶ ん こんにゃく さとう う じゃがいも	あぶら	
13火	とりたまそぼろどん (ごはん)	(とりたまそぼろどんのぐ) ピリからもやし とうふスープ	牛乳	とりにく だいす ミート だいす た まご とうふ	牛乳	にんじん チンゲ ンツアイ	しょうが だいす もやし キャベツ えのきたけ たまねぎ	ごめ さとう かた くりこ じゃがいも	あぶら ごま あ ぶら ごま	
14水	ゆでちゅうかめん	ぎょうざ おまめのコロコロサラダ スーラータンめんスープ	牛乳	とりにく だいす ぶたにく とうふ たまご	牛乳	にんじん にら	キャベツ たまねぎ コーン メン マ ながねぎ キャベ ツ	ちゅうかめん こ んにゃく さとう かたくりこ こむ ぎ	あぶら ごま あ ぶら	川東小6年なし
15木	ごはん	しろみざかなのレモンソースかけ アーモンドきんぴら しばたふのみそしる	牛乳	ホキ ぶたにく あ つあげ あやめみそ だいす	牛乳	にんじん さやい んげん こまつ な	レモン たけのこ だい いこん たまねぎ	ごめ さとう か たくりこ じゃが いも しばた ふ	あぶら アー モンド ごま あ ぶら	川東小6年なし
16金	マーボーどん (ごはん)	(マーボーどんのぐ) ひじきナッツサラダ うめゼリー	牛乳	ぶたにく だいす ミート みそ とう ふ あやめみそ	牛乳	にんじん	キャベツ しょうが ながねぎ たけのこ しいたけ うめ	ごめ さとう か たくりこ	アーモンド ごま あ ぶら	
19月	ごはん	メンチカツ きりほしだいこんのごまふうみあえ じゃがいものこにもん ソースこぶくろ	牛乳	ぶたにく かまぼ こ あぶら あげ とりに く あやめのなると まき	牛乳	にんじん	きりほしだいこん キャベツ しょうが ご ぼう たけのこ たま ねぎ	ごめ さとう こ んにゃく じゃが いも パンこ こ むぎこ	あぶら ごま	食育の日献立
20火	アスパラみどり カレーライス (ターメリックライス)	(アスパラみどりカレー) アーモンドサラダ さくらんぼゼリー	牛乳	とりにく	牛乳	こまつな にんじ ん アスパ ラガス ほうれん そう	キャベツ にんにく たまねぎ りんご さ くらんぼ	ごめ さとう じゃがいも ホワ イトカ レールウ	あぶら アー モ ン ド	
21水	せわりコッペパン	ウィンナーのケチャップソースかけ コーンポテト あさりりりコンソメスープ ミルメーク	牛乳	ウィンナー ツナ あさり	牛乳	にんじん	たまねぎ コーン キャ ベツ しめじ	パン さとう じゃがいも マカ ロニ	あぶら	
22木	うすらたまごの あんかけライス (ごはん)	(うすらたまごのあんかけライスのぐ) はるさめサラダ れいとうパイン	牛乳	ぶたにく うすら たまご	牛乳	にんじん チンゲ ンツアイ	キャベツ しょうが ながねぎ たけのこ も やし パイン	ごめ はるさめ さとう かたくり こ	ごまあぶら ご ま あ ぶら	
23金	ごはん	ぶたにくとだいすのカレーあげ キャベツのふくじんあえ さわにわん	牛乳	ぶたにく だいす かまぼ こ あぶら あげ	牛乳	にんじん さやえ んどう	たけのこ しいたけ だい いこん なす すいか れん こん しょうが しそ キャベツ きゅうり ご ぼう えのきたけ もやし	ごめ かたくりこ こんにゃく さとう はるさめ	あぶら ごま	川東中なし
26月	やきにくどん (ごはん)	(やきにくどんのぐ) 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 とうふ たまご	牛乳	にんじん ピーマ ン ト マ ト チンゲ ンツアイ	しょうが たまねぎ キャベツ え のきたけ メンマ	ごめ さとう じゃがいも かた くりこ	あぶら ごま	
27火	ごはん	たこメンチカツ たくあんあえ パイオニアポークのキムチとんじる	牛乳	たら たこ パイ オ ニアポ ーク とうふ あやめみそ	牛乳	にんじん	たくあん キャベツ キャベツ ごぼう だい いこん はくさい キムチ ながねぎ しょうが	ごめ こんにゃく じゃがいも かた くりこ さとう パンこ こむぎこ	あぶら ごま	
28水	米粉めん	ミートソース フルーツサラダ	牛乳	ぶたにく だいす ミート あやめみそ	牛乳	にんじん トマト	キャベツ しょうが たまねぎ パイン しょう が にんにく たまねぎ セロリー マッシュ ルーム	ごめ こんにゃく さとう はらう ん ルウ	あぶら	
29木	ごはん	てりやきハンバーグ きりほしだいこんのやきそばふう わかめじる	牛乳	ぶたにく とりにく さつま あげ かつお ぶし とうふ あぶら あげ だいす あやめ み そ	牛乳	にんじん ピーマ ン	きりほしだいこん も やし キャベツ たま ねぎ ながねぎ	ごめ さとう かた くりこ じゃがいも	あぶら	
30金	ごはん	いわしのかばやき しょうがふうみづけ ごまみそけんちんじる	牛乳	いわし とうふ あ やめみそ	牛乳	にんじん	キャベツ しょうが ごぼう だ いこん ながねぎ	ごめ さとう じゃがいも こ んにゃく かたくり こ	あぶら ごま	

※太字は新発田市の地場産物、郷土料理です。 ※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。