

# 6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	のりもの	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		
1 木	ごはん	かつおメンチかつ 昆布あえ じゃがいものそぼろ煮	牛乳	かつお、ふたにく、 だいず、あつあげ	こんぶ、ぎゅう にゅう	こめ、パンこ、こむぎ こ、じゃがいも、さ とう、かたくりこ	あぶら	にんじん、さやい んげん	しょうが、キャベ ツ、きゅうり、たけの こ、こんにゃく、たま ねぎ	648 825	
2 金	ごはん	チンジャオロースー 海そうサラダ 卵コンスープ	牛乳	ふたにく、とうふ、た まご、とうにゅう かこうひん	くきわかめ、あか つ、のたま、しろみ る、わかめ、ぎゅう にゅう	こめ、さとう、かた くりこ、じゃがいも	あぶら、ごま	ピーマン、パプリ カ、チンゲンサイ	たまねぎ、たけの こ、キャベツ、きゅう り、とうもろこし、メ ンマ、ねぎ	627 779	
歯と口の健康週間献立 (豚肉と切干大根の炒め物) (カミカミナムル) 春雨スープ 歯と口の健康週間ゼリー											
5 月	ピピンパ (ごはん)	春雨スープ 歯と口の健康週間ゼリー	牛乳	ふたにく、かまほ こ、とうふ	ぎゅうにゅう	こめ、さとう、かた くりこ、はるさめ	あぶら、ごま	ほうれんそう、に んじん	たけのこ、きりほし だいこん、しいたけ、 だいすもやし、もやし、 えのきたけ、ねぎ、り んごかじゅう	619 758	
6 火	ごはん	照り焼きハンバーグ のりナッツあえ 実だくさん汁	牛乳	ふたにく、とりに く、あつあげ、だい ず、あやめみそ	のり、ぎゅうにゅ う	こめ、さとう、かた くりこ、じゃがいも	あぶら、アーモン ド	こまつな、にんじ ん	キャベツ、もやし、 えのきたけ、たま ねぎ、かぶ、ねぎ	635 789	
7 水	背割り コッパン	ウィンナーのケチャップソースかけ カラフルピーンズサラダ あさり入りポテトミルクスープ	牛乳	ウィンナー、だい ず、あさり、ツナ、し ろいんげんまめ、 とうにゅう	だっしぶん、にゅ う、ぎゅうにゅう	パン、さとう、じゃ がいも	あぶら	にんじん	キャベツ、きゅう り、とうもろこし、え だまめ、たまねぎ、 しめじ	648 829	
8 木	ごはん	豚肉と大豆のカレー揚げ キャベツの福神あえ じゃがいもとわかめのみそ汁	牛乳	ふたにく、あおだい ず、とうふ、あやめ みそ	わかめ、ぎゅう にゅう	こめ、かたくりこ、さ とう、じゃがいも	あぶら、ごま	にんじん、しそ の葉	たけのこ、こんにゃ く、しいたけ、しょう が、だいこん、すい か、なす、れんご ん、キャベツ、きゅ うり、えのきたけ、 ねぎ	603 744	加治川小学校 6年生 給食なし
9 金	ごはん	揚げいわしのかば焼き風 千切りポテトの梅マヨサラダ 豚ごぼう汁	牛乳	いわし、ふたにく、 あぶらあげ、とうふ、 あやめみそ	ぎゅうにゅう	こめ、さとう、じゃ がいも、かたくりこ、 みずあめ、こな あめ	あぶら、ノンエッ グマヨネーズ	にんじん	きゅうり、キャベ ツ、うめ、ごぼう、 だいこん、ねぎ、こ ん	665 -	加治川小学校 6年生 七葉中学校 加治川中学校 給食なし
12 月	とりたまそぼろ丼 (ごはん)	(とりたまそぼろ丼の具) ピリからもやし 絹さやのみそ汁 アップルシャーベット	牛乳	とりにく、だいず、 たまご、とうふ、あ やめみそ	ぎゅうにゅう	こめ、さとう、かた くりこ、じゃがいも	あぶら、ごま	にんじん、さやえ んどう	しょうが、もやし、 きゅうり、とうも ろこし、えのきたけ、 たまねぎ、りんご	680 844	
13 火	ごはん	厚揚げのカレー炒め 磯香あえ わらびのみそ汁	牛乳	ふたにく、あつあ げ、あやめみそ、だい ず	のり、ぎゅうにゅ う	こめ、さとう、じゃ がいも	あぶら、ごま	にんじん、こまつ な、さやえんどう	にんにく、たまね ぎ、もやし、たけの こ、わらび、えのき だけ	599 739	
14 水	ゆで中華めん	米粉ぎょうざ 荳わかめのサラダ 五目うま煮スープ	牛乳	ふたにく、だいず かこうひん	くきわかめ、ぎゅ うにゅう	ゆでちゅうかめ ん、こめこ、はつが げまいこ、さとう、 かたくりこ	あぶら、ごま	にら、にんじん、チ ンゲンサイ	にんにく、こんにゃ く、キャベツ、きゅ うり、もやし、しょう が、たまねぎ、メン マ、しいたけ、ねぎ	588 720	
15 木	ごはん わかめふりかけ	ししゃもの米粉揚げ しょうが風味漬け ごまみそけんちん汁	牛乳	とうふ、あやめみ そ、かつおぶし	わかめ、のり、し しゃも、ぎゅう にゅう	こめ、じゃがいも、 かたくりこ、じょう しんこ、こめこ	あぶら、ごま	にんじん、まっ ちや	キャベツ、きゅう り、しょうが、ごぼ う、だいこん、こ んにゃく、ねぎ	611 731	七葉小学校 6年生 給食なし
16 金	アスパラツナピラフ	いかのハーブ焼き フルーツのゼリー和え グリーンスープ	牛乳	ツナ、いか、ベー コン、とうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ、さとう、じゃ がいも	あぶら	パプリカ、アスパ ラガス、にんじん	とうもろこし、グ リンピース、たま ねぎ、にんにく、セ ロリ、みかん、パ イン、りんご、り んご、いちご、か じゅう	613 768	七葉小学校 6年生 加治川小学校 スタディ 給食なし
19 月	食育の日献立 ごはん	黄色野菜の豆腐よせ アスパラと豚肉のみそ炒め じゃがいもの小煮物	牛乳	とうにゅう、とう ふ、ふたにく、み そ、あやめみそ、と りにく、かまほこ	ぎゅうにゅう	こめ、さつまいも、 もち、さとう、か たくりこ、じゃがい も	あぶら、ごま	かぼちゃ、アスパ ラガス、にんじん、 さやえんどう	たまねぎ、たけの こ、キャベツ、に んにく、ごぼう、し いたけ、こんにゃ く	601 756	
20 火	マーボー丼 (ごはん)	ひじきとナッツの中華サラダ (マーボー丼の具) 小：日向夏ゼリー 中：マスカットゼリー	牛乳	とりにく、みそ、 だいず、とうふ	ひじき、ぎゅう にゅう	こめ、さとう、かた くりこ	あぶら、アーモン ド	アスパラガス、に んじん	キャベツ、きゅう り、ねぎ、たけの こ、しいたけ、し ょうが、ひゅう がなつかじゅう、ぶ どうかじゅう	643 799	
21 水	横割り丸パン	メンチカツ 個袋ソース コーンポテト かぶのコンソメスープ	牛乳	ふたにく、だいず、 ウィンナー	ぎゅうにゅう	パン、パンこ、こむ ぎこ、じゃがいも	あぶら	にんじん	たまねぎ、とうも ろこし、セロリ、 キャベツ、かぶ、し めじ	629 789	
22 木	新発田市B級グルメ アスパラみどりカレー (ターメリックライス)	コールスローサラダ (アスパラみどりカレー) はちみつレモンの豆乳パンナコッタ	牛乳	とりにく、とう にゅうかこうひ ん、とうにゅうク リーム	クリーム、ぎゅ うにゅう	こめ、さとう、じゃ がいも、かたくりこ、 みずあめ、はち みつ	あぶら	にんじん、アスパ ラガス	キャベツ、きゅう り、とうもろこし、 たまねぎ、にんに く、りんご、グ リンピース、レ モンかじゅう	655 800	
23 金	ごはん	かぼちゃひき肉フライ ひじき煮 青菜と厚揚げのみそ汁	牛乳	ふたにく、さつま あげ、あおだいず、 かつおぶし、あつあ げ、あやめみそ	ひじき、ぎゅう にゅう	こめ、パンこ、こむ ぎこ、あぶら、かた くりこ、さとう、 じゃがいも	あぶら	かぼちゃ、にん じん、さやいんげ ん、こまつな	たまねぎ、ごぼ う、こんにゃく、し めじ、ねぎ	633 -	七葉中学校 加治川中学校 給食なし
26 月	ごはん	いわし入りハンバーグ マヨたくあえ バイオニアホークとキャベツのみそ汁	牛乳	いわし、みそ、ふ たにく、あやめみ そ	ぎゅうにゅう	こめ、じゃがいも、 さとう、かたくりこ	ごま、ノンエッ グマヨネーズ、あ ぶら	にんじん	しょうが、にんに く、たくあん、キャ ベツ、きゅうり、た まねぎ、もやし、 ねぎ	573 716	
27 火	うすら卵のあんかけライス (ごはん)	カラフルサラダ (うすら卵のあんかけライスの具) 冷凍パイン	牛乳	だいず、ふたにく、 うすらたまご	ぎゅうにゅう	こめ、じゃがいも、 さとう、かたくりこ	あぶら	アスパラガス、パ プリカ、にんじん	とうもろこし、 しょうが、ねぎ、 たけのこ、キャベ ツ、もやし、パ イン	656 807	
28 水	米粉めん	たこメンチカツ アスパラのごまあえ きつね汁	牛乳	タラ、たこ、だい ず、とりにく、あ ぶらあげ、かまほ こ	アオサ、ぎゅう にゅう	こめこめん、さ とう、かたくりこ、 パンこ、こむぎ こ	あぶら、ごま	アスパラガス、に んじん	しょうが、もやし、 キャベツ、しい たけ、ごぼう、た けのこ、えのきた け、ねぎ	632 770	
29 木	ごはん	あじの照り焼き アーモンドきんぴら 鶏だんご汁	牛乳	あじ、ふたにく、 とりにく、とうふ	ぎゅうにゅう	こめ、じゃがいも、 さとう、みずあめ、 かたくりこ	あぶら、アーモン ド	にんじん、さやい んげん	たけのこ、ごぼ う、しいたけ、に んにく、たまね ぎ、こんにゃ く、ねぎ	638 782	
30 金	ごはん	セルフ焼き肉丼の具 やみつぎきゅうり トマトのかきたまスープ	牛乳	ふたにく、とう ふ、たまご	ぎゅうにゅう	こめ、さとう、かた くりこ、じゃがいも	あぶら、ごま	にんじん、ピー マン、トマト、チ ンゲンサイ	しょうが、たま ねぎ、きゅうり、 キャベツ、えの きたけ、メン マ	606 750	

\*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。はしを上手に使っ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。