

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5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	おかず	あか おもに体を作る たんぱく質	おもに体の調子をととのえる カルシウム	みどり カロテン	おもに体の調子をととのえる ビタミンCなど	きいろ おもに熱や力になる 炭水化物	脂質	上段：小学校	下段：中学校
1	木	中華めん	牛乳	米粉ぎょうざ お豆のコロコロサラダ 五目うま煮スープ	大豆,ぶた肉,魚肉	わかめ,牛乳	にんじん	キャベツ,にら,しょうが,きゅうり,とうもろこし,たまねぎ,白菜,しいたけ,きくらげ,メンマ,ねぎ	中華めん,米粉,こんにゃく,砂糖,かたくり粉	米油,ごま油	636 kcal	759 kcal
2	金	ごはん	牛乳	かつおカツ 昆布和え じゃがいものそぼろ煮	かつお,ぶた肉,大豆,厚揚げ	塩昆布,牛乳	にんじん,いんげん	キャベツ,きゅうり,しょうが,たけのこ,こんにゃく,たまねぎ	米,パン粉,じゃがいも,砂糖,かたくり粉	米油	640 kcal	799 kcal
歯と口の健康週間 かみかみ献立												
5	月	ごはん	牛乳	照り焼きハンバーグ 切干大根の焼きそば風 わかめ汁	とり肉,ぶた肉,糸かつお,豆腐,油揚げ,大豆,あやめみそ	煮干しだし,わかめ,牛乳	にんじん,青ピーマン	切干大根,もやし,キャベツ,ねぎ	米,砂糖,かたくり粉,じゃがいも	米油	654 kcal	808 kcal
6	火	アスパラ ツナピラフ	牛乳	いかのハーフ焼き フルーツのゼリー和え グリーンスープ	ツナ,いか,ベーコン,豆乳	牛乳	にんじん,アスパラガス,グリーンピース	たまねぎ,とうもろこし,みかん,パイナップル,クリームコーン	米,ソイマカドゼリー,いちごゼリー,じゃがいも	米油,シチュールウ	639 kcal	787 kcal
7	水	ごはん	牛乳	揚げいわしのかぼ焼き風 しょうが風味漬け ごまみそけんちん汁	いわし,豆腐,あやめみそ	煮干しだし,牛乳	にんじん	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	米,砂糖,じゃがいも	米油,ごま油	637 kcal	778 kcal
8	木	横割り丸パン	牛乳	メンチカツ・ソース(個袋) コーンポテト 紫雲寺産かぶのコンソメスープ	ぶた肉,ソイチキ,ウイダー	牛乳	にんじん,フロッキー	たまねぎ,とうもろこし,キャベツ,かぶ,しめじ	パン,パン粉,じゃがいも	米油	631 kcal	701 kcal
9	金	ごはん	牛乳	マーボー丼の具 ひじきナッツ和え かみかみレモンゼリー	ぶた肉,大豆,豆腐,みそ	ほしひじき,牛乳	にんじん,にら	しょうが,にんにく,メンマ,しいたけ,ねぎ,枝豆,キャベツ,とうもろこし	米,砂糖,かたくり粉,レモンゼリー	ごま油,アーモンド	653 kcal	798 kcal
12	月	ごはん	牛乳	豚肉と大豆のカレー揚げ 福神和え 沢煮椀	ぶた肉,大豆	かつおだし,牛乳	にんじん,絹さや	たけのこ,しいたけ,福神漬け,キャベツ,きゅうり,ごぼう,えのきたけ,たけのこ	米,かたくり粉,こんにゃく,砂糖,じゃがいも,春雨	米油,ごま	611 kcal	751 kcal
13	火	ごはん	牛乳	セルフとりたまそぼろ丼の具 ピリからもやし きぬさやのみそ汁	とり肉,大豆,たまご,豆腐,あやめみそ	煮干しだし,牛乳	にんじん,絹さや	しょうが,大豆もやし,もやし,きゅうり,とうもろこし,えのきたけ,たまねぎ	米,砂糖,かたくり粉,じゃがいも	米油,ごま油,ごま	665 kcal	825 kcal
14	水	ごはん	牛乳	チンジャオロースー 紫雲寺産フロッキーのごましょうゆ和え もすくスープ	ぶた肉,豆腐,かまぼこ	もすく,牛乳	青ピーマン,赤ピーマン,フロッキー,にんじん	しょうが,にんにく,たまねぎ,たけのこ,キャベツ,もやし,とうもろこし,ねぎ	米,砂糖,かたくり粉,じゃがいも	米油,ごま油,ごま	605 kcal	740 kcal
15	木	米粉めん	牛乳	ちくわの磯辺揚げ アーモンド和え きつねうどん汁	ちくわ,とり肉,油揚げ,かまぼこ	かつおだし,牛乳	小松菜,にんじん	キャベツ,もやし,しいたけ,ごぼう,たけのこ,えのきたけ,ねぎ	米粉めん,砂糖	米油,アーモンド	652 kcal	813 kcal
16	金	ごはん	牛乳	ポークカレー 望わかめのサラダ アップルシャーベット	ぶた肉,大豆	牛乳	にんじん,トマト	にんにく,しょうが,たまねぎ,もやし,きゅうり,とうもろこし,りんご	米,じゃがいも,砂糖	米油,カレールウ,ごま油	637 kcal	774 kcal
食育の日献立												
19	月	ごはん	牛乳	黄色野菜の豆腐よせ アスパラと豚肉のみそ炒め 小煮物	豆腐,ぶた肉,あやめみそ,とり肉,なると	かつおだし,牛乳	かぼちゃ,さつまいも,にんじん,アスパラガス,絹さや	にんにく,キャベツ,しいたけ,ごぼう,たけのこ,こんにゃく	米,砂糖,じゃがいも	米油,ごま	603 kcal	752 kcal
20	火	わかめごはん	牛乳	ししゃもの米粉揚げ 細切りポテトサラダ 豚ごぼう汁	ししゃも,ぶた肉,豆腐,油揚げ	わかめ,かつおだし,牛乳	にんじん	きゅうり,とうもろこし,ごぼう,だいこん,しらたき,ねぎ	米,じゃがいも	米油	607 kcal	759 kcal
21	水	ターメリック ライス	牛乳	アスパラみどりカレー 夏みかんサラダ 豆乳パンナコッタ	とり肉	クリーム,牛乳	にんじん,グリーンピース,アスパラガス	にんにく,たまねぎ,りんご,なつみかん,パイナップル,キャベツ,きゅうり	米,じゃがいも,豆乳パンナコッタ,はちみつ	米油	647 kcal	787 kcal
22	木	背割り コッパン	牛乳	ウィンナーのギャップリースかけ グリーンサラダ あさり入りツナポテトスープ	ウィンナー,あさり,ツナ,白いんげん豆,豆乳	牛乳	アスパラガス,にんじん	キャベツ,きゅうり,パイナップル,たまねぎ,しめじ	パン,砂糖,じゃがいも	米油,シチュールウ	634 kcal	801 kcal
23	金	ごはん	牛乳	かぼちゃひき肉フライ ひじき煮 実だくさん汁	ぶた肉,大豆,糸かつお,厚揚げ,あやめみそ	ほしひじき,煮干しだし,牛乳	かぼちゃ,にんじん,いんげん	たまねぎ,ごぼう,こんにゃく,えのきたけ,たまねぎ,かぶ,ねぎ	米,砂糖,じゃがいも	米油	643 kcal	802 kcal
26	月	ごはん	牛乳	いわし入りハンバーグ たくあん和え パイオニアポークの豚汁	いわし,ぶた肉,豆腐,油揚げ,大豆,あやめみそ	煮干しだし,牛乳	にんじん	たまねぎ,たくあん,キャベツ,きゅうり,ごぼう,だいこん,こんにゃく,ねぎ	米,砂糖,かたくり粉,じゃがいも	ごま	604 kcal	749 kcal
27	火	ごはん	牛乳	うずら卵のあんかけ丼の具 カラフルサラダ 冷凍パン	ぶた肉,うずら卵,大豆	牛乳	にんじん,アスパラガス,赤ピーマン	しょうが,ねぎ,たけのこ,キャベツ,もやし,きゅうり,パイナップル	米,砂糖,かたくり粉,じゃがいも	米油,ごま油	648 kcal	791 kcal
28	水	ごはん	牛乳	さばの塩焼き アーモンドきんぴら わらびのみそ汁 さつまいもチップス	さば,ぶた肉,厚揚げ,あやめみそ,大豆	煮干しだし,牛乳	にんじん,いんげん	たけのこ,だいこん,たまねぎ,わらび,ねぎ	米,じゃがいも,砂糖,さつまいも	米油,アーモンド,ごま油	735 kcal	887 kcal
29	木	ごはん	牛乳	厚揚げのカレー炒め 磯香和え お魚だんご汁	ぶた肉,厚揚げ,あやめみそ,ちくわ,油揚げ	のり,かつおだし,牛乳	にんじん,アスパラガス,小松菜	にんにく,たまねぎ,もやし,えのきたけ,こんにゃく,たけのこ,ねぎ	米,砂糖,かたくり粉	米油,ごま	628 kcal	774 kcal
30	金	ごはん	牛乳	セルフ焼肉丼の具 やみつききゅうり トマトのかきたまスープ	ぶた肉,豆腐,たまご	牛乳	にんじん,青ピーマン,上マト,チンゲン菜	しょうが,たまねぎ,きゅうり,キャベツ,えのきたけ,メンマ	米,砂糖,かたくり粉,じゃがいも	米油,ごま	620 kcal	760 kcal

給食の予定

7日(水) 紫雲寺小5年生なし
8日(木) 紫雲寺小5年生なし
9日(金) 中学校なし
14日(水) 米子小6年生なし
15日(木) 米子小6年生、紫雲寺小6年生なし
16日(金) 紫雲寺小6年生なし
22日(木) 藤塚小6年生なし
23日(金) 藤塚小6年生なし、中学校なし
29日(木) 米子小5年生なし
30日(金) 米子小5年生なし

*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