

7月の献立予定表

2023.7新発田市学校給食五十公野共同調理場

日 (曜)	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	
3月	ごはん	のりつくだに いかいそベフライ もやしのナムル なつやさいじる	牛乳	牛乳/のり あおのり	にんじん	キャベツ もやし	さとう	水あめ パンこ ごま ごまあぶら	エネルギー	たんぱく質	
4火	ソフトめん	ほそぎりポテトサラダ カレーミートソース アップルシャーベット	牛乳	牛乳	にんじん	キャベツ りんご	さとう	ソフトめん カレールー あぶら	東小5年生なし		
5水	ごはん	あじのてりやき きりほしだいこんのちゅうかいため キムチとんじる	牛乳	あじ さつまあげ	にんじん	しょうが にんにく	さとう	しょうが だいのこ きりほしだいこん えだまめ	618kcal	33.1g	
6水	ごはん	ポテトとおこめのささみカツ くきわかめのきんぴら じゃがいものみそかきたまじる	牛乳	とりにく だいす さつまあげ	にんじん	ごぼう	さとう	かたくりこ じゃがいも さとう ごま	628kcal	27.9g	
7金	むぎごはん	マーボーはるさめどんのぐ きらきらサラダ たなばたデザート(きらきらもち)	牛乳	だいす みそ かまぼこ	にんじん	しょうが にんにく ねぎ	さとう	はるさめ ごまあぶら	657kcal	21.8g	
10月	ごはん	ホキのあまからソースかけ のりナッツあえ じゃがいものごまみそじる	牛乳	ホキ のり	ごまつな にんじん	ちやし	さとう	かたくりこ あぶら アーモンド	640kcal	29g	
11火	よこわりまるパン	ハンバーグケチャップソース フルーツサラダ うすらたまごのカレースープ	牛乳	ふたにく とりにく だいす	トマト	たまねぎ	さとう	かたくりこ あぶら	東小4年生なし		
12水	ごはん	コーンシューマイ 2ケ きりざい しおちゃんこじる	牛乳	とうふ さかなすりみ ふたにく なっとう	オクラ にんじん	たくあん	さとう	かたくりこ パンこ ごま	587kcal	24.6g	
13木	わかめごはん	にくだんご 2ケ うめこんぶあえ しばたふのみそじる	牛乳 ミルク	ふたにく だいす かつおだし	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく	さとう	かたくりこ ごめ ごま	586kcal	21.12g	
14金	ごはん	かいそうサラダ なつやさいカレー はちみつレモンゼリー	牛乳	かいそう	にんじん	キャベツ コーン	さとう	あぶら ごま	いじみの分校最終日		
18火	ゆでちゅうかめん	中のみヨーグルト いもとナッツのあげがらめ ごまきゅうり しょうゆラーメンスープ	牛乳	ゼラチン 牛乳/ヨーグルト だいす	にんじん	キャベツ にんにく	さとう	ゆでちゅうかめん さとう じゃがいも かたくりこ ごま	アーモンド あぶら ごま ごまあぶら	637kcal	26.8g
19水	ごはん	さばのみそに たくあんあえ なつこのこもん	牛乳	さば みそ	にんじん	キャベツ たくあん	さとう	ごま	食育の日		
20木	ごはん ふりかけ	きびなごフライ 小2中3ケ なすのみそいため もずくスープ	牛乳	とりにく かまぼこ かつおだし	にんじん	オクラ	さとう	かたくりこ ごま	614kcal	26.1g	
21金	ジャンバラヤ	ビーンズサラダ かぼちゃのとうにゅうクリームスープ 小セレクトデザート 中フローズンヨーグルト	牛乳	ふたにく ひよこまめ あおだいす いんげんまめ だいす ベーコン とうにゅう しろいんげんまめ パニラアイス(たまご)	にんじん トマト かぼちゃ	マッシュルーム セロリー キャベツ えだまめ コーン レモン	さとう	あぶら ごま	東小学校最終日		
24月	ごはん	こうやどうふのあげに ちゅうかきゅうり にらたまじる	牛乳	とりにく こうやどうふ	にんじん	しょうが ねぎ	さとう	かたくりこ ごま ごまあぶら	770kcal	30.2g	
25火	きなこあげパン	アスパラとコーンのサラダ あさりいりミネストローネ れいとうパン	牛乳	だいす	アスパラガス	キャベツ コーン りんご	さとう	あぶら オリーブオイル	757kcal	33.1g	
26水	ごはん あじのり	とりにくチリソースかけ ちゅうかあえ キムチスープ セレクトデザート	牛乳	とりにく だいす	にんじん オクラ	しょうが キャベツ きくらげ りんご	さとう	かたくりこ ごま ごまあぶら	中学校最終日		
			牛乳	とうふ あやめみそ ふたにく	にら	しめじ だいこん はくさい キムチ ねぎ	さとう	ごま	865kcal	36.4g	