

7月献立予定表

2023.7 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		
				たんぱく質	ミナラル(無機質)	ビタミン		炭水化物	脂質	
3月	ごはん	とりにくのチリソースかけ ちゅうかあえ ビーフンスープ	牛乳	とりにく とうふ	牛乳	にんじん チンゲン ツアイ	にんにく しょうが ながねぎ キャベツ きゅう り きくらげ たけのこ しいたけ もやし	こめ かたくりこ さとう ビーフン	あぶら ごまあ ぶら ごま	
4火	ごはん	ほっけのしおやき ひじきのいりに みそかきたまじる	牛乳	ほっけ とりにく あぶらあげ とうふ たまご だいず あ やめみそ	ひじき 牛乳	にんじん さやい んげん	ごぼう えのきたけ な がねぎ	こめ しらたき さとう ジャガイモ かたくりこ	あぶら	
5水	よこわりまるばん	ハンバーグケチャップソース フルーツサラダ あざりとトマトのコンソメスープ	牛乳	とりにく ぶたにく ウィンナー あざり	牛乳	トマト パセリ	たまねぎ あまなつみかん パイン きゅうり キャベ ツ セロリー スッキー ニ	パン さとう ジャガイモ	あぶら	
6木	ごはん	しろみざかな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しる	牛乳	ホキ あつあげ あ やめみそ	のり 牛乳	こまつな にんじ ん	もやし たまねぎ しめじ ながねぎ	こめ さとう ジャ ガイモ かたくり こ	あぶら アーモ ンド ごま	竹俣特支高等部 3年なし
7金	マーボーはるさめどん (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	牛乳	ぶたにく だいず ミート みそ	かんてん く きわかめ 牛 乳	ピーマン にんじん	しょうが にんにく な がねぎ たまねぎ メンマ しいたけ キャベツ きゅ うり えだまめ コーン みかん	こめ むぎ はる さめ さとう か たくりこ	あぶら ごまあ ぶら	セタこんだて
10月	わかめごはん	にくだんご うめこんぶあえ しばたふのみそしる ミルメーク	牛乳	ぶたにく あつあげ あやめみそ だいず	わかめ こん ぶ 牛乳	にんじん こまつ な	たまねぎ キャベツ きゅ うり うめ	こめ こめパンこ ジャガイモ しばた ふ さとう	ごま	川東小3年なし
11火	ごはん	きびなごフライ にのうしなすのみそいため もずくスープ れいとうみかん	牛乳	ぶたにく あやめみ そ とうふ なた	きびなご も ずく 牛乳	にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ にの うしなす えのきたけ な がねぎ みかん	こめ さとう か たくりこ ジャガイ も こめこ	あぶら ごまあ ぶら	
12水	ソフトめん	カレーなんばんじる ゆでとうもろこし ほそぎりポテトサラダ	牛乳	とりにく かまぼこ あぶらあげ	牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ ながね ぎ とうもろこし きゅう り キャベツ	ソフトめん ジャ ガイモ さとう	カレールウ あ ぶら	
13木	ごはん	いわしのかんろに 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	いわし さつまあげ ぶたにく とうふ だいず あやめみそ	牛乳	にんじん ピーマン にら	にんにく しょうが た けのこ きくらげ きり ほしだいこん しめじ だいこん ごぼう はく さいキムチ ながねぎ	こめ さとう ジャ ガイモ	あぶら ごまあ ぶら	竹俣特支高等部 2年なし
14金	ごはん	たまごやき はるさめサラダ マーボーとうふ 竹俣：りんごシャーベット	牛乳	たまご ぶたにく だいず とうふ あ やめみそ	牛乳	にんじん にら	きゅうり キャベツ しょ うが にんにく たけの こ しいたけ ながねぎ 竹りんこ	こめ はるさめ さとう かたくり こ	ごまあぶら ご ま あぶら	
18火	なつやさいカレーライス (むぎごはん)	(なつやさいカレー) フルーツのゼリーあえ	牛乳	とりにく	牛乳	にんじん トマト かぼちゃ	にんにく しょうが た まねぎ にのうしなす パ イン もも みかん レ モン	こめ むぎ さと う	あぶら カレー ルウ	竹俣特支高等部 なし、最終日
19水	こめこパンパン	とびうおフライ わかめサラダ うずらたまごのカレースープ ももゼリー	牛乳	とびうお ウィン ナー しろいんげん まめ うずらたまご	わかめ フチ マリン 牛乳	にんじん パセリ	きゅうり キャベツ コー ン セロリー たまねぎ レタス パイン もも	こめこパン さと う ジャガイモ パ ンこ こむぎこ	あぶら ごま	川東小4年な し、5年生試食 会
20木	ごはん	さばのみそに ごまびたし こにも	牛乳	さば みそ かまぼ こ とりにく	牛乳	こまつな にんじ ん オクラ	キャベツ もやし ごぼ う しいたけ たけのこ	こめ こんにやく ジャガイモ さとう	ごま	食育の日こんだて
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 セレクトデザート (レモンシャーベットまたはりんごシャーベット)	牛乳	ぶたにく だいず ショルダーベーコン しろいんげんまめ いんげんまめ とう にゅう	牛乳	にんじん ピーマン アスパラガス かぼ ちゃ	にんにく マッシュルー ム たまねぎ セロリー キャベツ えだまめ コーン レモン	こめ むぎ さと う ジャガイモ ホ ワイルトウ	あぶら オリー フオイル	川東小最終日
24月	ごはん	こうやとうふのあげに ちゅうかきゅうり にらたまじる	牛乳	とりにく こおりど うふ とうふ たま ご あやめみそ	牛乳	にんじん にら	しょうが ながねぎ きゅ うり たまねぎ えのきた け	こめ かたくりこ さとう ジャガイモ	あぶら ごまあ ぶら ごま	
25火	ごはん	いかいそペフライ アスパラガスのごまあえ なつやさいじる	牛乳	いか ぶたにく あ ぶらあげ あやめみ そ	あおのり 牛 乳	アスパラガス にん じん オクラ	キャベツ なす たまねぎ	こめ さとう し らたき ジャガイモ パンこ こむぎこ	あぶら ごま	
26水	アーモンドきんぴらどん (むぎごはん)	(アーモンドきんぴらどんのぐ) たくあんあえ わかめスープ れいとうパイン	牛乳	ぶたにく なた とうふ	わかめ 牛乳	にんじん	ごぼう しいたけ たけ のこ きゅうり キャベツ たくあん メンマ コー ン ながねぎ パイン	こめ むぎ こん にやく さとう かたくりこ はる さめ	あぶら ごまあ ぶら アーモン ド	川東中最終日

※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。