

# 7月 献立予定表

2023.7 新発田市学校給食北共同調理場

	月	火	水	木	金
	3	4	5	6	7 ☆七夕メニュー☆
献立	おやつ昆布 フルーツのゼリーあえ 夏野菜カレー (ごはん)	ミルメークコーヒー ひじきの 赤魚の 炒め煮 しょうゆ焼き ごはん 新発田麩の みそ汁	アップルシャーベット 春雨サラダ 鶏と厚揚げのチリソース丼 (ごはん)	夏みかんサラダ ハンバーグ ケチャップソース 横割りの 丸パン コーン ボタージュ	七夕デザート キラキラサラダ スタミナ豚丼 (ごはん)
赤	ふた肉・スキムミルク・昆布・牛乳	赤魚・寒天・油揚げ・ひじき・ちくわ・大豆・牛乳	とり肉・厚揚げ・牛乳	とり肉・ふた肉・白いんげん豆・牛乳	茎わかめ・寒天・ふた肉・牛乳
黄	米・砂糖・オリーブ油・カレールウ	米・でん粉・米油・砂糖・じゃがいも・新発田麩	米・春雨・ごま油・米油・でん粉	パン・豚脂・でん粉・砂糖・バター・じゃがいも・ホワイトルウ	米・米油・ごま油・砂糖・でん粉
緑	パイン・みかん・もも・にんにく・しょうが・玉ねぎ・にんじん・トマト・なす・チャツネ・かぼちゃ・えだまめ	にんじん・こんにゃく・えのきたけ・こまつな	きゅうり・もやし・にんじん・しょうが・にんにく・玉ねぎ・たけのこ・きくらげ・長ねぎ・りんご	なつみかん・キャベツ・きゅうり・玉ねぎ・とうもろこし	キャベツ・きゅうり・えだまめ・とうもろこし・にんにく・しょうが・玉ねぎ・にんじん・ピーマン・たけのこ・きくらげ・こんにゃく・みかん
エネルギー	572 kcal   688 kcal	572 kcal   688 kcal	643 kcal   792 kcal	676 kcal   871 kcal	620 kcal   751 kcal
	10 外ヶ輪小なし	11	12	13	14
献立	ミニゼリー のり酢あえ さばのみそ煮 ごはん 沢煮椀	冷凍パイ 細切りポテトサラダ マーボー春雨丼 (ごはん)	コーン入り ひだし とびうお フライ 花ごはん もずくスープ	やみつき きゅうり かぼちゃの ナッツがらめ ソフトめん カレー 南蛮汁	花野菜の ごまじょうゆあえ ツナたま そぼろ丼の具 ごはん かぼちゃの みそ汁
赤	さば・のり・かまぼこ・ふた肉・牛乳	とり肉・大豆・牛乳	とびうお・とうふ・もずく・かまぼこ・牛乳	とり肉・油揚げ・かまぼこ・牛乳	ツナ缶・たまご・油揚げ・牛乳
黄	米・砂糖・でん粉・春雨	米・じゃがいも・オリーブ油・米油・砂糖・春雨・でん粉・ごま油	米・砂糖・米油・パン粉・小麦粉・でん粉・じゃがいも・ごま油	ソフトめん・米油・砂糖・アーモンド・ノンアレルギーカレールー	米・米油・砂糖・ごま油・ごま
緑	もやし・にんじん・ほうれんそう・ごぼう・えのきたけ・たけのこ・りんご	きゅうり・にんじん・しょうが・にんにく・長ねぎ・玉ねぎ・メンマ・しいたけ・にら・パイ	野菜菜・青じそ・赤かぶ・大根・とうもろこし・キャベツ・にんじん・ほうれんそう・えのきたけ・長ねぎ	かぼちゃ・きゅうり・キャベツ・しょうが・にんじん・玉ねぎ・しめじ・長ねぎ	しょうが・にんじん・玉ねぎ・えだまめ・ブロッコリー・カリフラワー・とうもろこし・えのきたけ・かぼちゃ
エネルギー	617 kcal   771 kcal	613 kcal   747 kcal	572 kcal   698 kcal	716 kcal   874 kcal	623 kcal   772 kcal
	17	18	19	20	21 東豊小・豊浦小最終日
献立	海の日 切り干し大根の 中華炒め あじの照り焼き ごはん キムチ かきたま汁	冷凍みかん 梅こんぶあえ 肉だんご (2個) 菜めし 夏のこにもん	プロックリー サラダ きびなごフライ (2個) 米粉 ミネストローネ パインパン	シャーベット カラフル ビーンズサラダ ジャンバラヤ の具 パプリカ ライス かぼちゃの 豆乳スープ	
赤	あじ・ふた肉・とり肉・とうふ・たまご・牛乳	かつお節・ふた肉・昆布・かまぼこ・ほたて・とり肉・牛乳	きびなご・ベーコン・あさり・白いんげん豆・牛乳	ふた肉・ウィンナー・大豆・赤いんげん豆・ベーコン・白いんげん豆・豆乳・牛乳	
黄	米・米油・砂糖・ごま油・でん粉	米・米パン粉・米粉・でん粉・ごま・じゃがいも・砂糖	米粉パン・米油・じゃがいも・砂糖・でん粉・玄米粉・甜菜糖	米・米油・砂糖・ノンアレルギーホワイトルウ	
緑	にんにく・しょうが・にんじん・たけのこ・きくらげ・だいこん・えだまめ・しいたけ・えのきたけ・キムチ・にら	広島菜・京菜・だいこん葉・玉ねぎ・しょうが・キャベツ・きゅうり・にんじん・梅・しいたけ・とうがんとけのこ・こんにゃく・オクラ・みかん	パイン・しょうが・ブロッコリー・にんじん・キャベツ・とうもろこし・にんにく・セロリ・玉ねぎ・トマト・パセリ	にんにく・マッシュルーム・玉ねぎ・にんじん・セロリ・ピーマン・キャベツ・きゅうり・とうもろこし・かぼちゃ・レモン	
エネルギー	602 kcal   738 kcal	576 kcal   679 kcal	616 kcal   825 kcal	727 kcal   884 kcal	
	24	25 外ヶ輪小最終日	26 二葉小・本丸中・第一中最終日	日付 学校の給食予定	
献立	アスパラ サラダ いか磯辺フライ わかめごはん うずら卵の カレースープ	桃ヨーグルト 海藻サラダ マーボー丼 (ごはん)	中華 きゅうり 高野豆腐の 揚げ煮 ごはん にらたま汁	配膳図と献立名 	
赤	わかめ・いか・のり・ウィンナー・うずら卵・牛乳	海藻ミックス・わかめ・とり肉・大豆・とうふ・牛乳	とり肉・高野豆腐・たまご・牛乳	体をつくる食品	
黄	米・米油・砂糖・じゃがいも	米・ごま油・砂糖・ごま・米油・でん粉	米・でん粉・米油・砂糖・ごま油・じゃがいも	熱や力になる食品	
緑	アスパラガス・キャベツ・とうもろこし・セロリ・玉ねぎ・にんじん・レタス・パセリ	きゅうり・キャベツ・とうもろこし・しょうが・にんにく・長ねぎ・にんじん・たけのこ・しいたけ・にら・もも	にんじん・長ねぎ・きゅうり・玉ねぎ・えのきたけ・にら	体の調子を整える食品	
エネルギー	601 kcal   737 kcal	612 kcal   741 kcal	626 kcal   775 kcal	小学校:エネルギー 中学校:エネルギー	

\* 献立は都合により、変更となる場合がありますので御了承ください。

<7月の地場産物> 米・豆腐・玉ねぎ・きゅうり・アスパラガス・パセリ