

# 7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	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		
3月	ごはん	あじの照り焼き 切干大根の中華炒め 新発田麩のみそ汁	あじ,ふたにく,あ つあげ,だいす,あ やめみそ	ぎゅうにゅう	こめ,みずあめ,か たくりこ,さとう, じゃがいも,しば たふ	あぶら	にんじん,さやい んげん,こまつな	しょうが,にんに く,たけのこ,き くらげ,きりぼし だいこん,ねぎ	607 743	
4火	夏野菜カレーライス (ごはん)	(夏野菜カレー) ひじきと豆のサラダ ピーチゼリー	とりにく,だいす, あおだいす	だっしふんにゅ う,ひじき,ぎゅう にゅう	こめ,さとう,みず あめ	あぶら	にんじん,かほ ちや,トマト	しょうが,にんに く,たまねぎ,な す,キャベツ,と うもろこし, パパイア,りんご, レーズン,もも	661 807	
5水	米粉パン	コーンコロッケ グリーンサラダ あさり入りミネストローネ	ウィンナー,あさ り,だいす	ぎゅうにゅう	こめ,こパン,さ とう,こむぎこ, パンこ,じゃがい も	あぶら	ブロッコリー, にんじん,トマト	パインアップル, とうもろこし, キャベツ,きゅう り,えだまめ,に んにく,たまねぎ	617 810	
6木	ごはん	たまごやき なすのごまみそ炒め もずくスープ	たまご,ふたにく, あやめみそ,とう ふ,かまぼこ	もずく,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	しょうが,たま ねぎ,なす,えの きたけ,ねぎ	604 744	
7金	菜めし	星型ハンバーグ玉ねぎソースがけ きらきら寒天サラダ 七タスープ 七タデザート	とりにく,ふたに く,かまぼこ	わかめ,かんてん, ぎゅうにゅう	こめ,さとう,か たくりこ,はるさめ	あぶら	ひろしまな,き よな,だいこん, トマト,にんじん, オクラ	にんにく,しょう が,たまねぎ,こ んにゃく,キャ ベツ,きゅうり, とうもろこし, えのきたけ,も やし,みかん	597 740	
10月	ごはん	鶏肉のレモンソースがけ ごまびたし 玉ねぎと厚揚げのみそ汁	とりにく,あつあ げ,あやめみそ	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	こまつな,にん じん	レモン,キャベ ツ,もやし,たま ねぎ,えのきた け	632 804	七葉小学校 5年生 給食なし
11火	ごはん	車麩と鶏肉の揚げ煮 荳わかめの梅マヨ和え キャベツと油揚げのみそ汁 ミルクコーヒー	とりにく,あぶ らあげ,あやめみ そ	くきわかめ,ぎ ゅうにゅう	こめ,くるまふ, かたくりこ,さ とう,じゃがいも, ミルク,コー ヒー	あぶら,ノン エッグマヨネ ーズ	にんじん	ねぎ,もやし, きゅうり,とう もろこし,う め,しめじ,キ ャベツ	649 813	七葉小学校 5年生給食なし 1年生保護者 試食会
12水	ソフトめん	なすのミートソース 細切りポテトサラダ 冷凍パン	とりにく,だい す	ぎゅうにゅう	ソフトめん,さ とう,じゃがい も	あぶら	にんじん,ト マト	にんにく,しょう が,セロリ,な す,たまねぎ, マッシュルー ム,きゅうり, とうもろこし, パインアップ ル	674 815	
13木	わかめごはん	和風肉だんご 春雨サラダ 卵コーンスープ	ふたにく,とう ふ,たまご	わかめ,ぎゅう にゅう	こめ,こめパン こ,こめこ,は るさめ,さ とう,じゃがい も,かたくり こ	あぶら,ごま	にんじん	しょうが,にん にく,たまねぎ, もやし,きゅう り,メンマ, とうもろこし, ねぎ	589 726	
14金	ごはん	コーン揚げシューマイ 中華もやし 塩マーボー豆腐	ぎょにく,とう ふ,とりにく, だいす	ぎゅうにゅう	こめ,かたくり こ,パンこ,こ むぎこ,さ とう	あぶら,ごま	にんじん	とうもろこし, たまねぎ,だい すもやし, もやし,きゅう り,しょうが, にんにく,メン マ,しいたけ, ねぎ	623 808	
18火	ごはん	白身魚の甘辛ソースがけ ゆかりあえ かぼちゃのみそ汁 クレープ	ホキ,あつあ げ,だいす, あやめみそ,と うにゅう	ぎゅうにゅう	こめ,さとう, かたくりこ, こめこ,み ずあめ	あぶら,ココ ア,	しそ,かぼ ちや,さや いんげん	キャベツ,き ゅうり,もやし, たまねぎ,な す,しめじ	683 819	
19水	背割りコッパン	チリコンカン フルーツサラダ ふわふわ卵スープ	ふたにく,だい す,ベーコン, たまご	こなチーズ,ぎ ゅうにゅう	コッパン,さ とう,じゃがい も,パンこ	あぶら	にんじん,ト マト,パセリ	にんにく,しょう が,たまねぎ, マッシュ ルーム,あま なつ,パイン アップル,き ゅうり,キャ ベツ	594 755	七葉中学校 2年生 給食なし
20木	食育の日献立 ごはん	赤魚の白醤油焼き カレーナッツもやし 夏の小煮物 ヨーグルト	あかうお,と りにく,かま ぼこ	かんてん,ぎ ゅうにゅう, ヨーグル ト	こめ,さ とう	アー モンド	にんじん,こ まつな, オクラ	もやし,しい たけ,ごぼ う,こんにゃ く,たけのこ, とうがん	605 740	七葉中学校 2年生給食なし 加治川小学校 給食最終日
21金	セルフジャンバラヤ (ごはん)	(セルフジャンバラヤの具) ビーンズサラダ かぼちゃのクリームスープ	ふたにく,だい す,きんときま め,ベーコン, しろいんげん まめ	ぎゅうにゅう	こめ,さ とう,じゃ がいも	あぶら	にんじん,ピー マン,かぼ ちや	にんにく,マ ッシュ ルーム,たま ねぎ,セ ロリ,キャ ベツ,き ゅうり,とう もろこし, えだまめ, レモン	653 817	七葉小学校 給食最終日
24月	ごはん	あじフライ 個袋ソース アーモンドキャベツ さわにわん	あじ,ふたに く,かまぼ こ	ぎゅうにゅう	こめ,パンこ, こむぎこ, はるさめ, じゃがい も	あぶら,アー モンド	にんじん,さ やえん どう	キャベツ,き ゅうり,えの きたけ,た けのこ	- 777	
25火	ピラフ	プレーンオムレツ フレンチサラダ チキンと枝豆のクリームスープ	ハム,たまご, ベーコン, とりにく, しろいんげん まめ	ぎゅうにゅう	こめ,か たくりこ, さとう, じゃがい も	あぶら	にんじん	グリーン ピース,と うもろこし, たまねぎ, キャベツ, きゅうり, しめじ, えだま め	- 795	
26水	豚キムチ丼 (ごはん)	(豚キムチ丼の具) 小松菜の和風サラダ 夏野菜汁 シークワサータルト	ふたにく,あ つあげ,あ やめみそ,と うにゅう, だいす	ぎゅうにゅう	こめ,さ とう,か たくりこ, こめこ, みずあ め	あぶら	にんじん, にら, こまつな, かぼち や, オクラ	はくさい, たまねぎ, りんご, にんにく, しょう が,もやし, キャ ベツ,と うもろ こし,な す,こ んにゃ く,シー クワサー	- 802	七葉中学校 加治川中学校 給食最終日

\*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。