

7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 7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		みどり おもに体の調子をととのえる		きいろ おもに熱や力になる		上段：小学校
				たんぱく質	カルシウム	カロテン	ビタミンCなど	炭水化物	脂質		
3	月	ごはん	あじの照り焼き 切干大根の中華炒め キムチ豚汁	あじ、ぶた肉、豆腐、大豆、あやめみそ	煮干し、牛乳	にんじん、にら	にんにく、しょうが、たけのこ、きくらげ、切干大根、しめじ、だいこん、ごぼう、白菜キムチ、ねぎ	米、砂糖、じゃがいも	米油、ごま油	631 kcal	767 kcal
4	火	ごはん	鶏肉のチリソースかけ 中華和え ビーフンスープ	とり肉、豆腐	牛乳	にんじん、チンゲン菜	にんにく、しょうが、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	米、米粉、かたくり粉、砂糖、ビーフン	米油、ごま油、ごま	659 kcal	790 kcal
5	水	わかめごはん	肉だんご 梅昆布和え 新発田麩のみそ汁	ぶた肉、厚揚げ、あやめみそ、大豆	わかめ、塩昆布、煮干し、牛乳	にんじん、小松菜	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、梅	米、米粉、米パン粉、じゃがいも、新発田麩	ごま	595 kcal	715 kcal
6	木	ソフトめん	たまご焼き 細切りポテトサラダ カレー南蛮汁	とり肉、かまぼこ、油揚げ、たまご	かつおだし、牛乳	にんじん	たまねぎ、しめじ、ねぎ、きゅうり、キャベツ	ソフトめん、じゃがいも、砂糖	カレー、ルウ、米油	656 kcal	791 kcal
7	金	七ヶ献立 ごはん	マーボー春雨丼の具 きらきらサラダ 七夕デザート	ぶた肉、大豆、みそ、かまぼこ	牛乳	青ピーマン、にんじん、アスパラガス	しょうが、にんにく、ねぎ、たまねぎ、寒天、メンマ、干し椎茸、キャベツ、きゅうり、枝豆、とうもろこし、みかん	米、春雨、砂糖、かたくり粉	米油、ごま油	647 kcal	783 kcal
10	月	ごはん	きびなごフライ なすのみそ炒め もずくスープ 冷凍りんご	ぶた肉、あやめみそ、豆腐、なると	きびなご、もずく、牛乳	にんじん、青ピーマン	しょうが、たまねぎ、なす、えのきたけ、ねぎ、りんご	米、砂糖、かたくり粉、じゃがいも	米油、ごま油	642 kcal	789 kcal
11	火	ごはん	セルフアーモンドきんぴら丼の具 きゅうりのゆかり和え わかめのみそ汁 ピーチヨーグルト	ぶた肉、油揚げ、あやめみそ	煮干し、わかめ、牛乳、ヨーグルト	にんじん、しそ	ごぼう、干し椎茸、たけのこ、こんにゃく、きゅうり、キャベツ、えのきたけ、もやし、ねぎ、白桃、黄桃	米、砂糖、かたくり粉、じゃがいも	米油、ごま油、アーモンド	665 kcal	804 kcal
12	水	ごはん	赤魚の白醤油漬け焼き ひじきの炒り煮 じゃがいものかきたま汁	赤魚、とり肉、油揚げ、豆腐、たまご、大豆、あやめみそ	ひじき、煮干し、牛乳	にんじん、いんげん	ごぼう、しらたき、えのきたけ、ねぎ	米、砂糖、じゃがいも、かたくり粉	米油	601 kcal	731 kcal
13	木	米粉パン インパン	とびうおのフライ わかめサラダ あざりとトマトのコンソメスープ	とびうお、ウイパー、あざり	わかめ、牛乳	トマト、パセリ	パインアップル、きゅうり、キャベツ、とうもろこし、セロリー、たまねぎ、スッキーニ	米粉パン、パン粉、砂糖、じゃがいも	米油、ごま	620 kcal	785 kcal
14	金	ごはん	夏野菜カレー ゆでとうもろこし フルーツのゼリー和え	ぶた肉、大豆	牛乳	にんじん、かぼちゃ、トマト	にんにく、しょうが、たまねぎ、なす、とうもろこし、パインアップル、もも、みかん	米、じゃがいも、シャイマスカットゼリー	米油、カレールウ	667 kcal	831 kcal
17	月	うみ ひ 海の日			うみ おんけい かんしゃ かいようこく にほん はんえい ねが ひ 海の恩恵に感謝し、海洋国 日本の繁栄を願う日						
18	火	ごはん	いか磯辺フライ アスパラガスのごま和え 夏野菜汁	イカ、ぶた肉、油揚げ、あやめみそ	煮干し、牛乳	アスパラガス、にんじん、オクラ	キャベツ、もやし、なす、しらたき、たまねぎ	米、パン粉、砂糖、じゃがいも	米油、ごま	646 kcal	787 kcal
19	水	ごはん	さばのみそ煮 ごまびたし 小煮物 冷凍みかん	さば、かまぼこ、とり肉	かつおだし、牛乳	小松菜、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、こんにゃく、みかん	米、じゃがいも、砂糖	ごま	664 kcal	822 kcal
20	木	中華めん	コーンしゅうまい 春雨サラダ マーボースープ 冷凍パン	魚肉、ぶた肉、大豆、豆腐、みそ	牛乳	にんじん、にら	とうもろこし、きゅうり、キャベツ、しょうが、にんにく、メンマ、しいたけ、ねぎ、パインアップル	中華めん、小麦粉、春雨、砂糖、かたくり粉	ごま油、ごま	680 kcal	848 kcal
21	金	コーンライス	ハンバーグ・ケチャップソース フルーツサラダ うすら卵のカレースープ	ぶた肉、ウイパー、白いんげん豆、うすら卵	牛乳	にんじん、パセリ	とうもろこし、甘夏みかん、パインアップル、きゅうり、キャベツ、セロリー、たまねぎ、レタス	米、砂糖、じゃがいも	米油	673 kcal	827 kcal
24	月	ごはん	白身魚の甘辛ソースかけ のりナッツ和え じゃがいものごまみそ汁	ホキ、厚揚げ、あやめみそ	のり、煮干し、牛乳	小松菜、にんじん	キャベツ、もやし、なす、しめじ、ねぎ	米、砂糖、じゃがいも	米油、アーモンド、ごま	636 kcal	779 kcal
25	火	ごはん	高野豆腐の揚げ煮 中華きゅうり にらたま汁	とり肉、凍り豆腐、豆腐、たまご、あやめみそ	煮干し、牛乳	にんじん、にら	ねぎ、きゅうり、たまねぎ、えのきたけ	米、砂糖、じゃがいも、かたくり粉	米油、ごま油、ごま	659 kcal	814 kcal
26	水	ジャンバラヤ (イエローライス)	ビーンズサラダ かぼちゃの豆乳クリームスープ レモンシャベット	ぶた肉、大豆、豆、ベーコン、白いんげん豆、豆乳	牛乳	にんじん、青ピーマン、えだまめ、かぼちゃ、パセリ	にんにく、マッシュルーム、たまねぎ、セロリー、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、レモン	米、砂糖	米油、オリーブ油、シチュールウ	- kcal	844 kcal

* 給食のない学校・学年 *

5日（水）藤塚小学校4年生、紫雲寺中学校3年生
20日（木）、21（金）紫雲寺中学校2年生

* 給食最終日 *

21日（金）紫雲寺小学校
24日（月）藤塚小学校
25日（火）米子小学校
26日（水）紫雲寺中学校

* 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。