

# 6月の献立予定表

2024年6月 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	のみのもの	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	ポテトとおこめのささみカツ こんにゃくソテー あさりとお豆腐あげのみそしる	牛乳	とりにく				こめ	かたくりこさとう	あぶら	エネルギー	たんぱく質
4火	ちゅうかめん	カミカミゼリー やさいとわかめのとうにゅうよせ カミカミマヨサラダ タンメンスープ	牛乳	とうにゅう、だいす	わかめ	にんじん	レモン	ちゅうかめん/さとう	ナタデココ			
5水	ごはん	あじのやくみソースかけ ひじきに みだくさんじる	牛乳	あじ			ねぎ、しょうが	さとう、かたくりこ	ごまあぶら			
6木	ごはん	れいとうパン とくせいやきにく はるさめサラダ たまごコンスープ	牛乳	ふたにく、あやめみそ			パイ	こめ/さとう				
7金	むぎごはん (かみかみきんぴらどん)	かみかみきんぴらどんのぐ ちゅうかきゅうり もずくののみそしる	牛乳	ふたにく、だいすミート、だいす			だけのこ、しいだけ、ごぼう	こんにゃく、さとう、かたくりこ	ごまあぶら、あぶら		中学校なし	
10月	ごはん	いわしのかばやき のりすあえ じゃがいもとお豆腐のみそしる	ミルク 牛乳 ク	いわし				こめ/ミルク				
11火	せわりコッパパン	さくらんぼゼリー ウインナーのケチャップソースかけ コーンポテト あさり入りコンソメスープ	牛乳	ウインナー			さくらんぼ	パン/さとう				
12水	ごはん	たまごやき はるさめのいためもの いもちスープ	牛乳	たまごかつおだし				こめ				
13木	ごはん	ノンエッグタルタルソース とびうおフライ こまつなサラダ とりじる	牛乳	とびうお				こめ				
14金	むぎごはん (ポークカレーライス)	ポークカレー フルーツのゼリーあえ	牛乳	ふたにく、だいす				こめ/むぎ				
17月	ごはん	ハンバーグたまねぎソースかけ ポテトのちゅうかサラダ トマトのかきたまスープ	牛乳	ふたにく、とりにく、だいす				こめ				
18火	こめこめん	だいすとお豆腐のカレーあげ ごまあえ わふうじる	牛乳	だいす				こめこめん				
19水	ごはん	あじつけのり メンチカツ きりぼしだいこんのごまびたし じゃがいものこにもん	牛乳	かつおぶし	牛乳/のり			こめ/さとう			食育の日献立	
20木	ごはん	中のみ：はちみつレモンゼリー あつあげとふたにくのみそいため こんにゃくサラダ にらたまスープ	牛乳	あつあげ、あやめみそ、ふたにく				こめ				
21金	ごはん	いかメンチ きりぼしだいこんのやきそばふう しばたふとあさりののみそしる	牛乳	いか、だいす				こめ			中学校なし	
24月	ごはん	とりにくのレモンソースかけ アーモンドキャベツ ワンタンスープ	牛乳	とりにく				こめ				
25火	コッパパン	ふたにくとだいすのトマトにこみ ブロッコリーサラダ コーンクリームスープ	牛乳	ふたにく、だいす				こめ				
26水	わかめごはん	とりにくのてりやき こんぶあえ じゃがいものそばろに	牛乳	とりにく				こめ				
27木	ごはん	さばのしおこうじやき きりこんぶいため うすくずじる	牛乳	さば				こめ				
28金	ターメリックライス (アスパラみどりカレー)	アスパラみどりカレー レモンドレッシングサラダ アップルシャーベット	牛乳	とりにく				こめ/むぎ				

※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。