

6月の献立予定表

日	こんだて		主な材料						エネルギー (kcal)	給食予定	
	主食	おかず	のみのもの	あか おもに体を作る たんぱく質	おもに熱や力になる カルシウム	きいろ おもに熱や力になる 炭水化物	みどり おもに体の調子をととのえる 脂質	みどり おもに体の調子をととのえる カロテン	みどり おもに体の調子をととのえる ビタミンCなど		
<p>～歯と口の健康週間～ よくかんで食べましょう</p> <p>6/3～6/7はカミカミ食材を取り入れたカミカミ献立を実施します。 いつも以上によくかむことを意識して食べてくださいね。 は特によくかんで食べてほしいメニューです。</p>											
3月	ごはん	いわしのカリカリフライ 磯香和え 玉ねぎとじゃがいものみそ汁 ミルクコーヒー	牛乳	いわし、だいす、とうふ、あやめみそ	のり、ぎゅうにゅう	こめ、みずあめ、さとう、じゃがいも、でんぷん、げんまいこ、こめパンこ	あぶら	にんじん	しょうが、キャベツ、もやし、えのきたけ、たまねぎ	638 746	
4火	ごはん	チキンたれかつ ひじきと青大豆の炒め煮 実だくさん汁	牛乳	とりにく、あぶらあげ、あおだいす、かつおぶし、あやめみそ	ひじき、ぎゅうにゅう	こめ、パンこ、でんぷん、さとう、じゃがいも	あぶら	にんじん、さやいんげん、こまつな	ごぼう、こんにゃく、しめじ、たまねぎ、ねぎ	636 778	
5水	背割りコッペパン	ウィンナーのケチャップソースがけ アーモンドサラダ カレーコンソメスープ	牛乳	ウィンナー、とりにく	ぎゅうにゅう	コッペパン、さとう、じゃがいも	あぶら、アーモンド	にんじん	きゅうり、キャベツ、にんにく、たまねぎ、セロリ	613 785	
6木	ビビンバ (ごはん)	(豚肉とたけのこの炒め物) 大豆もやしナムル コーンたまごスープ カミカミデザート	牛乳	ぶたにく、とうふ、たまご	ぎゅうにゅう	こめ、さとう、でんぷん、じゃがいも	あぶら、ごま、ナタデココ	ほうれんそう、にんじん	しょうが、にんにく、たけのこ、こんにゃく、しいたけ、だいすもやし、もやし、メンマ、きくらげ、とうもろこし、ねぎ、レモン	654 796	
7金	ごはん	照り焼き肉団子 こんにゃくソテー あさりとキャベツのみそ汁	牛乳	とりにく、ぶたにく、だいす、あさり、あつあげ、あやめみそ	ぎゅうにゅう	こめ、さとう	あぶら	にんじん、こまつな	にんにく、しょうが、たまねぎ、こんにゃく、メンマ、とうもろこし、キャベツ、ねぎ	591 -	七葉中学校 加治川中学校 給食なし
10月	シーフードカレーライス (麦ごはん)	(シーフードカレー) ひじきと豆のサラダ 日向夏ゼリー	牛乳	えび、いか、だいす	だっしふんにゅう、ひじき、ぎゅうにゅう	こめ、おおむぎ、じゃがいも、さとう	あぶら	にんじん	にんにく、しょうが、たまねぎ、りんご、パイア、レーズン、きゅうり、キャベツ、えだまめ、とうもろこし、ひゅうががなつ	680 831	加治川小学校 5年生 給食なし
11火	入梅献立 ごはん	いわしのかば焼き ブロッコリーの梅マヨサラダ 麩のみそ汁	牛乳	いわし、とうふ、あやめみそ	ぎゅうにゅう	こめ、でんぷん、こなあめ、みずあめ、さとう、じゃがいも、いたふ	あぶら、ノンエッグマヨネーズ	ブロッコリー、にんじん	きゅうり、キャベツ、うめ、だいこん、えのきたけ	702 800	加治川小学校 5年生 給食なし
12水	ゆで中華めん	春巻き わかめと寒天のサラダ タンメンスープ	牛乳	ぶたにく、だいす	わかめ、かんてん、ぎゅうにゅう	ゆでちゅうかめん、でんぷん、はるさめ、こむぎこ、みずあめ、さとう	あぶら	にんじん	キャベツ、たまねぎ、だいこん、きゅうり、とうもろこし、しょうが、にんにく、キャベツ、メンマ、もやし、きくらげ、ねぎ	656 823	
13木	ごはん	ホイコーロー 花野菜のごまドレッシングあえ もずくスープ	牛乳	ぶたにく、みそ、とうふ、かまぼこ	もずく、ぎゅうにゅう	こめ、さとう、でんぷん、じゃがいも	あぶら、ごま	ピーマン、ブロッコリー、にんじん	にんにく、しょうが、ねぎ、キャベツ、カリフラワー、きゅうり、えのきたけ	585 727	七葉小学校 6年生 給食なし
14金	ごはん	おかかふりかけ たまごやき 昆布あえ つくね入りごま豆乳汁	牛乳	かつおぶし、たまご、とうふ、だいす、とりにく、あやめみそ、とうにゅう	のり、こんぶ、ぎゅうにゅう	こめ、でんぷん、さとう、じゃがいも	あぶら、ごま	まっちゃん、にんじん	キャベツ、きゅうり、えのきたけ、たまねぎ、にんにく、ねぎ	621 756	七葉小学校 6年生 加治川小学校 4年生 給食なし
17月	きんぴら丼 (ごはん)	(きんぴら丼の具) 中華きゅうり ワンタンスープ アップルシャーベット	牛乳	ぶたにく、だいす、とりにく	ぎゅうにゅう	こめ、さとう、でんぷん、ワンタンのかわ	あぶら、ごま	にんじん、チンゲンサイ	ごぼう、たけのこ、こんにゃく、しいたけ、きゅうり、キャベツ、もやし、メンマ、ねぎ、りんご	606 745	
18火	食育の日献立 ごはん	味付けのり さばの塩こうじ焼き もやしのごま酢あえ じゃがいもの小煮物	牛乳	かつおぶし、さば、とりにく、なると	のり、ぎゅうにゅう	こめ、さとう、じゃがいも	ごま	にんじん、こまつな、さやえんどう	もやし、しいたけ、ごぼう、れんこん、こんにゃく、たけのこ	594 721	
19水	背割りコッペパン	チリコンカン フルーツサラダ 豆乳コーンポタージュ	牛乳	ぶたにく、だいす、あおだいす、ベーコン、とうにゅう	ぎゅうにゅう	コッペパン、さとう、じゃがいも	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、キャベツ、きゅうり、なつみかん、パイン、しめじ、とうもろこし	627 800	七葉中学校 1年生 給食なし
20木	ごはん	鶏肉の薬味ソースがけ マヨたくあえ きぬさやのみそ汁	牛乳	とりにく、とうふ、あやめみそ	ぎゅうにゅう	こめ、さとう、でんぷん、じゃがいも	あぶら、ノンエッグマヨネーズ、ごま	にんじん、さやえんどう	ねぎ、しょうが、たくあん、キャベツ、きゅうり、えのきたけ、たまねぎ	637 786	
21金	コーンライス	ハンバーグ玉ねぎソースがけ レモンドレッシングサラダ ミネストローネ	牛乳	とりにく、ぶた肉、ベーコン、だいす	ぎゅうにゅう	こめ、さとう、でんぷん、じゃがいも	あぶら	にんじん、トマト	とうもろこし、たまねぎ、しょうが、にんにく、キャベツ、きゅうり、レモン	637 -	七葉中学校 加治川中学校 給食なし
24月	新発田市B級グルメ アスパラみどりカレー (ターメリックライス)	(アスパラみどりカレー) フレンチサラダ さくらんぼゼリー	牛乳	とりにく、しろいんげんまめ	だっしふんにゅう、ぎゅうにゅう	こめ、じゃがいも、さとう	あぶら	にんじん、ほうれんそう、アスパラガス	にんにく、たまねぎ、りんご、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、さくらんぼ、レモン	654 795	
25火	ごはん	あじ米粉フライ 個袋ソース 切り昆布の炒め煮 豚肉とキャベツのみそ汁	牛乳	あじ、ぶたにく、さつまあげ、あやめみそ	こんぶ、ぎゅうにゅう	こめ、こめパンこ、さとう	あぶら、ごま	にんじん	ごぼう、しらたき、しょうが、たまねぎ、もやし、キャベツ、ねぎ	620 756	
26水	米粉めん	(和風汁) じゃがいもとナッツの揚げ煮 しょうが風味漬け	牛乳	あぶらあげ、とりにく	ぎゅうにゅう	こめ、こめめん、じゃがいも、さとう	あぶら、アーモンド、ごま	にんじん、こまつな	キャベツ、きゅうり、しょうが、しいたけ、えのきたけ、たけのこ、ねぎ	625 766	
27木	ごはん	メルルーサの白醬油焼き 豚肉と厚揚げのみそ炒め 沢煮椀	牛乳	メルルーサ、ぶたにく、あつあげ、あやめみそ、かまぼこ	ぎゅうにゅう	こめ、さとう、はるさめ	あぶら	にんじん、アスパラガス、さやえんどう	しょうが、たまねぎ、しいたけ、ごぼう、えのきたけ、たけのこ、ねぎ	617 750	
28金	ごはん	メンチカツ きりざい わかめと豆腐のみそ汁	牛乳	ぶたにく、とりにく、なつとう、とうふ、あやめみそ	わかめ、ぎゅうにゅう	こめ、パンこ、でんぷん、さとう、じゃがいも	あぶら、ごま	こまつな、にんじん	たまねぎ、たくあん、えのきたけ、ねぎ	644 785	

*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。