

# 6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6年度 6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		まいろ おもに熱や力になる		上段：小学校 下段：中学校	
					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	鶏肉の照り焼き 牛乳 昆布和え	とりにく、ふた肉、厚揚げ	塩昆布、牛乳	にんじん、いんげん	キャベツ、かぶ、きゅうり、しょうが、たけのこ、こんにゃく、たまねぎ	米、じゃがいも、三温糖、かたくり粉	米油	631 kcal 767 kcal		
歯と口の健康週間 かみかみ献立												
4	火	ごはん	きびなごフライ こんにゃくソテー 牛乳 あさりと油揚げのみそ汁 歯と口の健康週間ゼリー	ふた肉、あさり、豆腐、油揚げ、あやめ、みそ、大豆	きびなご、煮干し、牛乳	にんじん、小松菜	しょうが、こんにゃく、メンマ、とうもろこし、キャベツ、ねぎ、ナタデココ、レモン	米、三温糖、じゃがいも	米油、ごま油	634 kcal 749 kcal		
5	水	ごはん	セルフきんぴら丼の具 牛乳 中華きゅうり もずくのみそ汁	ふた肉、大豆、厚揚げ、あやめ、みそ	煮干し、牛乳	にんじん	ごぼう、たけのこ、こんにゃく、しいたけ、きゅうり、もやし、えのきたけ、ねぎ	米、三温糖、かたくり粉、じゃがいも	米油、ごま油	610 kcal 749 kcal		
6	木	中華めん	ぎょうざ 牛乳 茎わかめのサラダ タンメンスープ 冷凍パイ	ふた肉、とり肉、なると	牛乳、茎わかめ	にんじん、小松菜	きゅうり、とうもろこし、にんにく、しょうが、たまねぎ、キャベツ、メンマ、もやし、きくらげ、ねぎ、パイ	中華めん、じゃがいも、三温糖	ごま油	619 kcal 779 kcal		
7	金	ツナカレー ピラフ	オムレツ 牛乳 細切りポテトサラダ トマトと鶏だんごのスープ	ツナ、たまご、ウィンナー、ベーコン、白いんげん豆、とり肉	牛乳	にんじん、えだまめ、トマト	たまねぎ、とうもろこし、きゅうり、キャベツ	米、じゃがいも、三温糖	米油	599 kcal - kcal		
10	月	ごはん	いわしのかば焼き 牛乳 のり酢和え じゃがいもと麩のみそ汁	いわし、豆腐、あやめ、みそ	のり、煮干し、牛乳	にんじん、小松菜	もやし、だいこん、えのきたけ	米、三温糖、じゃがいも、麩	米油、ごま油	627 kcal 766 kcal		
11	火	ごはん	とびうおフライ ノンエッグタルタルソース 牛乳 小松菜サラダ 鶏汁	とびうお、とり肉、豆腐	かつおだし、牛乳	小松菜、にんじん	とうもろこし、キャベツ、ごぼう、だいこん、こんにゃく、ねぎ	米、三温糖、じゃがいも、小麦粉、パン粉	米油、ごま油、ノンエッグタルタルソース	641 kcal 770 kcal		
12	水	ごはん	セルフ特製焼肉丼の具 牛乳 春雨サラダ わかめスープ	ふた肉、あやめ、みそ、豆腐、なると	わかめ、牛乳	にら、にんじん	にんにく、しょうが、たまねぎ、りんご、もやし、きゅうり、メンマ、ねぎ	米、三温糖、かたくり粉、春雨	米油、ごま油	611 kcal 751 kcal		
13	木	背割りコッペパン	チリコンカン 牛乳 ブロッコリーサラダ コーンクリームスープ	ふた肉、大豆、ベーコン、白いんげん豆、豆腐	牛乳	トマト、ブロッコリー、にんじん	にんにく、しょうが、たまねぎ、キャベツ、レモン、しめじ、とうもろこし	パン、三温糖、じゃがいも	オリーブ油、ハヤシルウ、米油、シチュールウ	606 kcal 777 kcal		
14	金	ごはん	たまご焼き 牛乳 切干大根の焼きそば風 いももちスープ	たまご、豆腐、ふた肉、ちくわ、かつお節、なると	牛乳	にんじん、青ピーマン、チンゲン菜	切干大根、キャベツ、だいこん、とうもろこし、しょうが	米、じゃがいも、砂糖、でん粉	米油、ごま油	600 kcal 729 kcal		
17	月	ごはん	ポークカレー 牛乳 フルーツのゼリー和え	ふた肉、大豆	牛乳	にんじん	にんにく、しょうが、たまねぎ、みかん、もも、パイナップル	米、じゃがいも、アセロラジュレ、りんごゼリー	米油、カレールウ	646 kcal 794 kcal		
18	火	ごはん	あじの薬味ソースがけ 牛乳 ひじき煮 みそ汁	あじ、大豆、かつお節、厚揚げ、あやめ、みそ	ひじき、煮干し、牛乳	にんじん、いんげん、小松菜	ねぎ、しょうが、ごぼう、こんにゃく、えのきたけ、たまねぎ	米、三温糖、じゃがいも、かたくり粉	米油、ごま油	639 kcal 777 kcal		
食育の日献立												
19	水	ごはん 味付けのり	メンチカツ 牛乳 切干大根のごまびたし 小煮物	ふた肉、かまぼこ、とり肉、なると	かつおだし、牛乳、のり	にんじん	切干大根、もやし、きゅうり、ごぼう、たけのこ、こんにゃく	米、じゃがいも、パン粉	米油、ごま油	642 kcal 778 kcal		
20	木	米粉めん	大豆とポテトのカレー揚げ 牛乳 さやいんげんのごま和え 和風汁	大豆、かまぼこ、とり肉、油揚げ	かつおだし、牛乳	いんげん、にんじん、小松菜	キャベツ、もやし、ごぼう、たまねぎ、しいたけ、えのきたけ、たけのこ、ねぎ	米粉めん、じゃがいも、米粉、かたくり粉、三温糖	米油、ごま油	654 kcal 796 kcal		
21	金	ごはん	えびと豆腐のチリソース丼の具 牛乳 ピーズサラダ ミルメーク	えび、豆腐、大豆、いんげん豆	牛乳	にら、ブロッコリー	しょうが、にんにく、たまねぎ、たけのこ、きくらげ、ねぎ、キャベツ、とうもろこし	米、かたくり粉、三温糖、ミルメーク	米油、ごま油	639 kcal - kcal		
24	月	ごはん	さばの塩こうじ焼き 牛乳 切り昆布炒め うすくず汁	さば、ふた肉、豆腐	こんぶ、かつおだし、牛乳	にんじん	ごぼう、しらたき、えのきたけ、だいこん、ねぎ	米、三温糖、かたくり粉	米油、ごま油	641 kcal 774 kcal		
25	火	ごはん	厚揚げと豚肉のみそ炒め 牛乳 こんにゃくサラダ にらたまスープ	ふた肉、厚揚げ、あやめ、みそ、かまぼこ、たまご	わかめ、牛乳	にんじん、いんげん、にら	しょうが、ごぼう、たまねぎ、きゅうり、もやし、こんにゃく、とうもろこし、たけのこ、えのきたけ	米、三温糖、じゃがいも、かたくり粉	米油	601 kcal 737 kcal		
26	水	ごはん	とり肉のレモンソースがけ 牛乳 アーモンドキャベツ ワンタンスープ	とり肉、なると	牛乳	にんじん、にら	レモン、キャベツ、きゅうり、しいたけ、メンマ、もやし、ねぎ	米、三温糖、ワンタン皮、かたくり粉	米油、アーモンド	658 kcal 804 kcal		
27	木	横割り丸パン	ハンバーグ・ケチャップソース 牛乳 コーンポテト あさり入りコンソメスープ さくらんぼゼリー	ふた肉、ベーコン、あさり	牛乳	にんじん	たまねぎ、とうもろこし、キャベツ、しめじ	パン、三温糖、じゃがいも、米粉マカロニ、さくらんぼゼリー	米油	637 kcal 802 kcal		
28	金	ターメリック ライス	アスパラみどりカレー 牛乳 レモンドレッシングサラダ アップルシャーベット	とり肉、豆腐	クリーム、牛乳	にんじん、ほうれん草、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、レモン	米、じゃがいも、三温糖	カレー、ルウ、シチュールウ、米油	643 kcal 784 kcal		

\* 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。

**\* 給食の予定 \***

4日(火) 紫雲寺小 5年生なし	13日(木) 紫雲寺小、米子小、藤塚小 6年生なし
5日(水) 紫雲寺小 5年生なし	14日(金) 紫雲寺小、藤塚小 6年生なし
7日(金) 紫雲寺中 なし	21日(金) 紫雲寺中 なし
12日(水) 米子小 6年生なし	26日(水) 米子小 5年生なし
	27日(木) 米子小 5年生なし