

7月の献立予定表

2024年7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・海産物・乳製品・小豆	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 上級小学校・下級中学校	
1月	ごはん	キムタクいため ピーンズサラダ わかめのみそしる	牛乳	ぶたにく			しょうがはくさいキムチ、 たくあん、 たまねぎ	かたくりこ	ごまあぶら	エネルギー	たんぱく質
2火	ソフトめん	オムレツ キラキラサラダ なすのミートソース	牛乳	たまご			しょうが 、コーン、キャベツ	さとう	あぶら	616kcal	26.7g
3水	ごはん	あげさかなのチリソースかけ じゃがいものナムル たまごコーンスープ	牛乳	たら			しょうが、にんにく、ねぎ	さとう、かたくりこ	あぶら	615kcal	24.6g
4木	ターメリックライス (チキンドライ)	かいそうサラダ チキンドライソース れいとうパイン	牛乳	かいそう			しょうが 、コーン、キャベツ	さとう	あぶら	646kcal	24.1g
5金	ごはん	たなばたデザート ほしがたメンチ なつのきりざい たなばたじる	牛乳	ぶたにく、だいす			たまねぎ	パンこむぎこ、 さとう、かたくりこ	あぶら	676kcal	27.4g
8月	コーンライス	ハンバーグたまねぎソースがけ フルーツのゼリーあえ あさりいりみそストローネ	牛乳	ぶたにく、とりにく、だいす			たまねぎ	さとう、かたくりこ	あぶら	622kcal	24.1g
9火	きなここめこあげパン	コロコロこんにゃくサラダ にくだんごスープ ヨーグルト	牛乳	きなこ			コーン	さとう、かたくりこ	あぶら	808kcal	29.3g
10水	ごはん (マーボーはるさめどん)	ぎょうざ 2こ カレーもやし マーボーはるさめどんのぐ	牛乳	ぶたにく、とりにく、だいす			たまねぎ	さとう、かたくりこ	あぶら	634kcal	23.5g
11木	ごはん	ポテトとおこめのささみカツ たくあんサラダ ワンタンスープ	牛乳	ぶたにく、なると			たまねぎ	さとう、かたくりこ	あぶら	833kcal	28.8g
12金	ごはん	しのだに ひじきナッツあえ カレーにくじゃが	牛乳	とりにく、あぶらあげ			たまねぎ	さとう、かたくりこ	あぶら	615kcal	23.1g
16火	ちゅうかめん	はるまき ごまきゅうり ごもくうまにスープ	牛乳	ぶたにく、だいす			たまねぎ	さとう、かたくりこ	あぶら	776kcal	28.7g
17水	ごはん	かぼちゃのひきにくフライ チャプチェ もずくじる	牛乳	ぶたにく、なると			たまねぎ	さとう、かたくりこ	あぶら	656kcal	26g
18木	ごはん	あじのなんばんづけ アスパラのおひたし ぶたキムチじる	牛乳	あじ			たまねぎ、しょうが	かたくりこ、さとう	あぶら、ごまあぶら	596kcal	26g
19金	ごはん	さばのみそに のりまめあえ なつのこにもの	牛乳	ぶたにく、だいす			たまねぎ	さとう	あぶら	756kcal	33.1g
22月	むぎごはん (なつやさいカレーライス)	こんにゃくサラダ なつやさいカレー レモンシャーベット	牛乳	ぶたにく、だいす			たまねぎ	さとう	あぶら	622kcal	27.6g
23火	コッペパン	チリコンカン ポテトサラダ たまごスープ	牛乳	ぶたにく、だいす			たまねぎ	さとう	あぶら	792kcal	34.4g
24水	ごはん	あじつきのり さばカレーてりやき コーンおひたし さわにんわん	牛乳	さば			たまねぎ	さとう	あぶら	698kcal	19.7g
			牛乳	かまぼこ、とりにく			たまねぎ	さとう	あぶら	864kcal	23.6g
			牛乳	さば			たまねぎ	さとう	あぶら	824kcal	37.5g
			牛乳	かまぼこ、とりにく			たまねぎ	さとう	あぶら	750kcal	26.9g

※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。