

7月献立予定表

2024.7 新発田市学校給食川東共同調理場

日	こんだて			主な材料						栄養価		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		上段：小学校	たんぱく質	
				たんぱく質		ビタミン		炭水化物		下段：中学校		
				1群：肉・魚・卵 大豆・大豆製品	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・種実類	エネルギー kcal		
1月	マーボー はるさめどん (むぎごはん)	(マーボーはるさめどんのぐ) コーンシューマイ カレーもやし	牛乳	さかなすりみ と うふ ぶたにく だいすミート	牛乳	にんじん こま つな にら	コーン もやし しょう が にんにく たまねぎ たけのこ しいたけ な がねぎ	ごめ むぎ はる さめ さとう か たくりこ パンこ こむぎこ	あぶら こま	611	22.2	
2火	とりにくとアスパラ ガスのドリア (キャロットライス)	(とりにくとアスパラガスのドリアのぐ) かいそうサラダ	牛乳	とりにく しろい んげんまめ とう にゅう	かいそう チーズ 牛乳	にんじん アス パラガス	キャベツ きゅうり コー ン たまねぎ しめじ	ごめ さとう じゃがいも ベ シャメルソース	あぶら ホワイ トルウ	619	22.2	
3水	パインコッペパン	オムレツケチャップソース コーンサラダ カレーパスタスープ	牛乳	たまご ウイン ナー あさり	牛乳	にんじん パセリ	パイン キャベツ きゅう り コーン セロリー た まねぎ	パン さとう じゃがいも マカ ロニ	あぶら	585	23.5	
4木	ごはん	あじフライ アスパラガスのごまあえ ぶたキムチじる ソースこぶくろ	牛乳	あじ ぶたにく とうふ あやめみぞ	牛乳	アスパラガス に んじん	キャベツ ごぼう はく さいキムチ ながねぎ	ごめ こむぎこ パンこ さとう じゃがいも こん にやく	あぶら こま	614	24.9	
5金	ごもくあん かけどん (ごはん)	(ごもくあんかけどんのぐ) きらきらサラダ たなばたデザート	牛乳	ぶたにく いか あつあげ かまほ こ	かんてん 牛 乳	にんじん	キャベツ きゅうり えだ まめ コーン にんにく しょうが たまねぎ もや し たけのこ しいたけ みかん	ごめ さとう か たくりこ	ごまあぶら あ ぶら	617	22.6	竹俣特支高3な し、 七夕こんだて
8月	アーモンド きんぴらどん (ごはん)	(アーモンドきんぴらどんのぐ) ゆかりあえ もずくスープ ももゼリー	牛乳	ぶたにく とうふ	もずく 牛乳	にんじん しそ	ごぼう きゅうり キャベ ツ たくあん えのきた け たけのこ ながねぎ もも	ごめ こんにやく さとう かたくり こ じゃがいも	あぶら ごまあ ぶら アーモン ド	610	24.4	
9火	ごはん	こうやとうふのにくみそいため はるさめサラダ トマトいりたまごスープ	牛乳	こうやとうふ と りにく だいす ミート あやめみ ぞ たまご	牛乳	にんじん ピー マン トマト チ ンゲンツアイ	しょうが たまねぎ きゅう り もやし コーン	ごめ かたくりこ さとう はるさめ じゃがいも	あぶら ごまあ ぶら こま	653	23.5	
10水	ソフトめん	ほそぎりポテトサラダ にのうじなすのミートソース	のむ ヨーグル ト	ぶたにく だいす だいすミート	ヨーグルト	にんじん トマ ト	きゅうり コーン しょう が にんにく たまねぎ にのうじなす	ソフトめん じゃ がいも さとう ブラウンルウ	あぶら	648	24.6	
11木	ごはん	ししゃもフライ きりぼしだいこんのソースいため とりだんごスープ	牛乳	ぶたにく かつお ぶし とりにく とうふ	ししゃも 牛 乳	にんじん ピー マン チンゲン ツアイ	もやし キャベツ きり ぼしだいこん たまねぎ たけのこ	ごめ さとう パ ンこ こむぎこ	あぶら ごまあ ぶら	626	24.8	竹俣特支高2な し
12金	ごはん	さばのみそに アーモンドおひたし さわにわん	牛乳	さば みそ かま ぼこ	牛乳	こまつな にん じん	キャベツ ごぼう たけ のこ しいたけ ながね ぎ	ごめ じゃがいも はるさめ	アーモンド	617	23.7	竹俣特支高等部 なし
16火	ごはん	ハンバーグのいろどりソース フルーツのゼリーあえ みそストローネ	牛乳	とりにく ぶたに く ベーコン あ やめみぞ	牛乳	あかピーマン にんじん かほ ちゃ トマト	コーン たまねぎ きピー マン レモン バイン もも みかん ぶどう にんにく しめじ にの うじなす	ごめ さとう	あぶら	645	22.3	竹俣特別支援学 校なし
17水	こめこチーズパン	チキンフリカッセ フレンチサラダ コンソメジュリエヌ ブラマンジェふうデザート	牛乳	とりにく ベーコ ン とうにゅう	チーズ なま クリーム 牛 乳	にんじん パセリ	にんにく たまねぎ しめ じ マッシュルーム き ゅうり キャベツ コー ン セロリー レタス いち ご	こめこパン さと う じゃがいも こ めこ	あぶら オリー ブオイル	622	30.3	竹俣特別支援学 校なし、 パリオリンピッ ク応援献立
18木	ごはん	さばのカレーてりやき のりまめあえ なつこのこにもの	牛乳	さば だいす と りにく かまぼこ あつあげ	のり 牛乳	こまつな にん じん オクラ	キャベツ ごぼう しい たけ たけのこ だいす もやし	ごめ さとう こ んにやく じゃが いも	あぶら	617	26.1	食育の日こんだて
19金	なつやさい カレーライス (むぎごはん)	(なつやさいカレー) こんにやくサラダ 小中セレクトデザート 竹りんごシャーベット	牛乳	ぶたにく	わかめ 牛乳	にんじん かほ ちゃ トマト	キャベツ きゅうり コー ン にんにく しょうが たまねぎ スッキーニ に のうじなす	ごめ むぎ こん にやく さとう じゃがいも	ごまあぶら ご ま あぶら カ レールウ	678	19.6	川東小、竹俣特 支最終日
22月	キムタクどん (ごはん)	(キムタクどんのぐ) ピーズサラダ わかめのみそじる マスカットヨーグルト	牛乳	ぶたにく だいす とうふ あぶらあ げ あやめみぞ	わかめ ヨー グルト 牛乳	にんじん こま つな	しょうが はくさいキム チ たくあん たまねぎ キャベツ もやし えの きたけ ながねぎ マス カット	ごめ かたくりこ じゃがいも さとう	ごまあぶら ご ま ノンエッグ マヨネーズ	-	-	
23火	ごはん	あげざ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	ホキ とうふ た まご	牛乳	にんじん こま つな	しょうが にんにく な がねぎ きゅうり たまねぎ コーン	ごめ さとう か たくりこ じゃがい も	あぶら ごまあ ぶら こま	-	-	
24水	ごはん	たまごやき ひじきナッツあえ カレーにくじゃが ふりかけ	牛乳	たまご だいす ぶたにく かつお ぶし	ひじき のり 牛乳	にんじん	きゅうり コーン しょう が しいたけ たまねぎ	ごめ さとう し らたき じゃがいも	あぶら アーモ ンド	-	-	
25木	ごはん	チンジャオロースー ピリカラきゅうり かぼちゃのみそじる アップルシャーベット	牛乳	ぶたにく あつあ げ だいす あや めみぞ	牛乳	にんじん ピー マン かぼちゃ	にんにく しょうが た けのこ きゅうり キャベ ツ えのきたけ たまねぎ りんご	ごめ さとう か たくりこ	ごまあぶら ご ま	-	-	川東中最終日

※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。