

7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	のみもの	あか おもに体を作る		きいろ おもに熱や力になる		みどり おもに体の調子をとのえる			
				たんぱく質	カルシウム	炭水化物	脂質	カロテン	ビタミンCなど		
1月	ごはん	鶏肉のピリ辛ソースがけ 春雨サラダ もずくたまごスープ	牛乳	とりにく、あやめみそ、とうふ、たまご	もずく、ぎゅうにゅう	こめ、でんぷん、さとう、はるさめ、じゃがいも	あぶら	トマト、にんじん、とうがらし	ゆず、もやし、きゅうり、えのきたけ、ねぎ	624 764	
2火	ごはん	豚肉のしょうが炒め アーモンドびたし じゃがいもとわかめのみそ汁	牛乳	ぶたにく、とうふ、だいす、あやめみそ	わかめ、ぎゅうにゅう	こめ、でんぷん、じゃがいも	あぶら、アーモンド	にんじん、こまつな	しょうが、たまねぎ、キャベツ、もやし、えのきたけ、ねぎ	615 756	
3水	横割り丸パン	タラフライ 個袋ソース フルーツサラダ レタスとトマトのスープ	牛乳	たら、だいす、ベーコン	ぎゅうにゅう	パン、パンこ、でんぷん、じゃがいも	あぶら	トマト	キャベツ、きゅうり、なつみかん、パイン、セロリ、たまねぎ、レタス	581 726	
4木	ごはん	ますの塩焼き カレマヨサラダ ごまみそけんちん汁	牛乳	ます、とうふ、あやめみそ	ぎゅうにゅう	こめ、はるさめ、じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ、あぶら、ごま	にんじん	たくあん、キャベツ、ごぼう、だいこん、こんにゃく、ねぎ	605 736	加治川小6年 給食なし
5金	七夕献立 ごはん	ハンバーグの照り焼きソースがけ キラキラ寒天サラダ 七夕汁 七夕デザート	牛乳	とりにく、ぶたにく、かまぼこ	わかめ、かんてん、ぎゅうにゅう	こめ、さとう、でんぷん、はるさめ	あぶら	トマト、にんじん、オクラ	こんにゃく、たまねぎ、にんにく、しょうが、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、しいたけ、たけのこ、ねぎ、みかん	583 773	加治川小6年 給食なし
8月	マーボー丼 (ごはん)	(マーボー丼の具) 揚げぎょうざ キャベツの中華あえ	牛乳	ぶたにく、だいす、とうふ、みそ	ぎゅうにゅう、かんてん	こめ、さとう、でんぷん、こむぎこ	あぶら、ごま	にんじん、にら	キャベツ、たまねぎ、しょうが、にんにく、メンマ、しいたけ、ねぎ、キャベツ、きゅうり	664 851	
9火	ごはん	あじの薬味ソースがけ ごまあえ キムチ豚汁	牛乳	あじ、ぶたにく、あぶらあげ、あやめみそ	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	にんじん	ねぎ、しょうが、キャベツ、もやし、たまねぎ、はくさい、にんにく、ごぼう、こんにゃく、りんご	640 792	
10水	ソフトめん	なすのミートソース コーンサラダ アップルシャーベット	牛乳	ぶたにく、だいす	ぎゅうにゅう	ソフトめん、さとう	あぶら	にんじん、トマト	にんにく、しょうが、セロリ、なす、たまねぎ、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、とうもろこし	660 800	
11木	ごはん	さばのカレー照り焼き アーモンドきんぴら わかめと豆腐のすまし汁	牛乳	さば、ぶたにく、とうふ、かまぼこ	わかめ、ぎゅうにゅう	こめ、じゃがいも、さとう	あぶら、アーモンド	にんじん、さやいんげん	たけのこ、えのきたけ、ねぎ	661 799	
12金	ごはん	わかめふりかけ メンチカツ のり酢あえ かぼちゃのみそ汁	牛乳	ぶたにく、とうふ、あやめみそ	のり、ぎゅうにゅう	こめ、パンこ、さとう、でんぷん	あぶら	ピーマン、こまつな、にんじん、かぼちゃ、さやいんげん	しょうが、にんにく、もやし、たまねぎ、なす、しめじ	612 736	
16火	夏野菜ポーク カレーライス (ごはん)	(夏野菜ポークカレー) 花野菜のサラダ 冷凍みかん	牛乳	ぶたにく	チーズ、ぎゅうにゅう	こめ、さとう	あぶら	かぼちゃ、トマト、ブロッコリー	しょうが、にんにく、たまねぎ、なす、りんご、パイナップル、レーズン、えだまめ、カリフラワー、きゅうり、とうもろこし、みかん	650 789	
17水	オリンピック献立 米粉チーズパン	ラタトゥイユミートボール アーモンドサラダ 夏のポトフ 豆乳ブラマンジェ	牛乳	とりにく、ぶたにく、ウィンナー、とうにゅう	チーズ、ぎゅうにゅう	こめこパン、さとう、じゃがいも、みずあめ、こめこ	あぶら、アーモンド	トマト、パプリカ、にんじん、ローリエ	たまねぎ、にんにく、しょうが、ズッキーニ、なす、きゅうり、キャベツ、いちご	643 783	七葉中2年 給食なし
18木	梅ごはん	たまごやき マヨたくあえ 豚肉と厚揚げのみそ汁	牛乳	たまご、ぶたにく、あつあげ、あやめみそ	ぎゅうにゅう	こめ、でんぷん、さとう	あぶら、ノンエッグマヨネーズ、ごま	しそ、にんじん	うめ、たくあん、キャベツ、きゅうり、えのきたけ、たまねぎ	606 752	七葉小5年 七葉中2年 給食なし
19金	食育の日献立 ごはん	さばのみそ煮 のり豆和え 夏の小煮物	牛乳	さば、みそ、あおだいす、とりにく、かまぼこ	のり、ぎゅうにゅう	こめ、でんぷん、さとう、じゃがいも	にんじん、オクラ	キャベツ、もやし、しいたけ、ごぼう、こんにゃく、たけのこ、とうがん	609 760	七葉小5年 給食なし 加治川小 給食最終日	
22月	ごはん	ししゃもフライ 個袋ソース きゅうりともやしのピリ辛あえ ワンタンスープ	牛乳	ししゃも、ぶたにく	ぎゅうにゅう	こめ、パンこ、こむぎこ、さとう、ワンタンのかわ	あぶら	にんじん、こまつな	きゅうり、もやし、メンマ、ねぎ	601 729	
23火	枝豆ピラフ	なすとトマトのグラタン グリーンサラダ ふわふわたまごスープ	牛乳	ウィンナー、おから、ベーコン、たまご	チーズ、ぎゅうにゅう	こめ、じゃがいも、こめこ、みずあめ、でんぷん、さとう、パンこ	あぶら	トマト、ブロッコリー、にんじん、ほうれんそう	とうもろこし、えだまめ、なす、りんご、にんにく、キャベツ、きゅうり、たまねぎ	614 787	七葉小 給食最終日
24水	キムタク丼 (ごはん)	(キムタク丼の具) ビーンズポテトサラダ あさり入り中華スープ	牛乳	ぶたにく、あおだいす、あさり、とうふ、なると	わかめ、ぎゅうにゅう	こめ、こむぎこ、じゃがいも	あぶら、ノンエッグマヨネーズ	にんじん	しょうが、にんにく、はくさい、たまねぎ、りんご、しょうが、たくあん、きゅうり、えのきたけ、メンマ、ねぎ	- 782	七葉中 加治川中 給食最終日

*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。はしを上手に使う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。