

7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7年度 7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 す	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		きいろ おもに熱や力になる		上段：小学校
					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	下段：中学校
1	火	ごはん	ぎゅうにゅう牛乳 アジフライ 昆布和え トマト肉じゃが	あじ,ぶた肉	塩昆布,牛乳	アスパラガス,にんじん,トマト,さやいんげん	キャベツ,きゅうり,玉ねぎ,しめじ,こんにゃく	米,じゃがいも,三温糖,パン粉	米油	606 kcal	
										732 kcal	
2	水	ごはん	ぎゅうにゅう牛乳 ミルク・メルメーク・コーヒー セルフキムたくごはんの具 ブロッコリーののりナッツ和え あさりのみそ汁	ぶた肉,大豆,あさり,厚揚げ,あやめみそ	のり,煮干しだし,牛乳	にんじん,ブロッコリー	しょうが,にんにく,玉ねぎ,たくあん,キムチ,キャベツ,だいこん,しめじ,長ねぎ	米,かたくり粉,三温糖,じゃがいも,ミルメーク・コーヒー	米油,アーモンド	620 kcal	
										755 kcal	
3	木	ソフトめん	ぎゅうにゅう牛乳 なすのミートソース 青のりポテトビーンズ 冷凍パイン	ぶた肉,大豆	あおのり,牛乳	にんじん,トマト,えだまめ	なす,しょうが,にんにく,玉ねぎ,たまねぎ,セロリ,パイン	ソフトめん,三温糖,じゃがいも,米粉	米油,ハヤシルウ	713 kcal	
										869 kcal	
4	金	ごはん	ぎゅうにゅう牛乳 たまご焼き なすのみそ炒め もずくスープ	たまご,大豆,ぶた肉,あやめみそ,とうふ,かまぼこ	もずく,牛乳	にんじん,ピーマン,さやいんげん	なす,しょうが,にんにく,キャベツ,玉ねぎ,もやし,とうもろこし,長ねぎ	米,三温糖,かたくり粉,じゃがいも	米油,ごま油	588 kcal	
										705 kcal	
七夕献立			ぎゅうにゅう牛乳 おろしハンバーグ ゆかり和え 七夕汁 キラキラみかんもち	とり肉,ぶた肉,かまぼこ,とうふ	わかめ,牛乳	しそ,にんじん,オクラ,えだまめ	とうもろこし,玉ねぎ,だいこん,キャベツ,きゅうり,もやし,しいたけ,たけのこ,みかん	米,三温糖,春雨		603 kcal	
7	月	ほしぞら 星空ごはん ☆☆☆								728 kcal	
8	火	ごはん	ぎゅうにゅう牛乳 さばのみそ煮 カレーもやし トマトのかきたま汁	さば,油揚げ,たまご,あやめみそ	煮干しだし,牛乳	にんじん,こまつな,トマト	もやし,えのきたけ,玉ねぎ,長ねぎ	米,じゃがいも,かたくり粉		617 kcal	
										770 kcal	
9	水	ごはん	ぎゅうにゅう牛乳 夏野菜と車麴の揚げ煮 アスパラコーンおひたし オクラのみそ汁	とり肉,とうふ,あやめみそ	煮干しだし,牛乳	かぼちゃ,えだまめ,にんじん,アスパラガス,オクラ	なす,もやし,きゅうり,とうもろこし,だいこん,えのきたけ,長ねぎ	米,車ふ,かたくり粉,三温糖	米油	613 kcal	
										751 kcal	
10	木	パインチップ 米粉パン	ぎゅうにゅう牛乳 オムレツの夏野菜ソース アスパラガスのサラダ コンソメスープ	たまご,ベーコン,白いんげん豆	牛乳	トマト,パセリ,アスパラガス,にんじん	にんにく,なす,キャベツ,とうもろこし,玉ねぎ,しめじ	パン,三温糖,じゃがいも	オリーブ油,アーモンド	603 kcal	
										761 kcal	
11	金	ターメリック ライス	ぎゅうにゅう牛乳 ハヤシライスソース 寒天サラダ ヨーグルト	ぶた肉	寒天,牛乳,ヨーグルト	にんじん,トマト,えだまめ	しょうが,にんにく,玉ねぎ,しめじ,キャベツ,きゅうり,とうもろこし	米,じゃがいも,三温糖	米油,ハヤシルウ,ごま油,ごま	644 kcal	
										770 kcal	
14	月	ごはん	ぎゅうにゅう牛乳 枝豆コロッケ 春雨サラダ とうがんのカレー煮	ぶた肉,厚揚げ	牛乳	にんじん,えだまめ	きゅうり,もやし,とうもろこし,玉ねぎ,しいたけ,こんにゃく,とうがん,にんにく,長ねぎ	米,じゃがいも,パン粉,小麦粉,春雨,三温糖	米油,ごま油,力レールウ	659 kcal	
										796 kcal	
15	火	アスパラ ツナピラフ	ぎゅうにゅう牛乳 チキンとポテトの赤ワイン煮 フルーツのゼリー和え 野菜たっぷり米粉パスタスープ	ツナ,とり肉,ベーコン	牛乳	にんじん,アスパラガス,こまつな	玉ねぎ,とうもろこし,にんにく,パイン,もも,りんご,キャベツ	米,じゃがいも,三温糖,かたくり粉,ルツダ・ダイゼリー,米粉マカロニ	米油	641 kcal	
										790 kcal	
16	水	ごはん	ぎゅうにゅう牛乳 特製スタミナ焼肉 マヨたく和え わかめスープ	ぶた肉,あやめみそ,みそ,とうふ,なると	わかめ,牛乳	アスパラガス,にんじん	にんにく,しょうが,玉ねぎ,りんご,きゅうり,キャベツ,たくあん,メンマ,長ねぎ	米,三温糖,かたくり粉	米油,ごま油,ノリ・エッグ・マヨネーズ	623 kcal	
										758 kcal	
17	木	中華めん	ぎゅうにゅう牛乳 揚げ米粉ぎょうざ ピリ辛きゅうり 塩ラーメンスープ	ぶた肉,なると	牛乳	にんじん	きゅうり,キャベツ,しょうが,にんにく,玉ねぎ,もやし,メンマ,とうもろこし,長ねぎ	ゆで中華めん,三温糖	米油,ごま油,ごま	645 kcal	
										796 kcal	
18	金	ごはん	ぎゅうにゅう牛乳 いわしのかば焼き ひじきと青大豆のごま酢和え 夏の小煮物	いわし,青大豆,とり肉,かまぼこ	ひじき,牛乳	にんじん,オクラ	きゅうり,キャベツ,しいたけ,ごぼう,たけのこ,こんにゃく,とうがん	米,三温糖	米油,ごま	635 kcal	
										774 kcal	
22	火	ごはん	ぎゅうにゅう牛乳 コーンしゅうまい チンジャオロースー 鶏だんごと春雨のスープ	魚肉,ぶた肉,とり肉,とうふ	牛乳	にんじん,ピーマン	しょうが,にんにく,たけのこ,もやし,えのきたけ,キャベツ,長ねぎ,とうもろこし,玉ねぎ	米,三温糖,かたくり粉,春雨,小麦粉,パン粉	米油,ごま油	629 kcal	
										792 kcal	
23	水	ごはん	ぎゅうにゅう牛乳 夏野菜カレー マリンスラダ ももゼリー	ぶた肉,大豆	わかめ,牛乳	にんじん,かぼちゃ,トマト,えだまめ	にんにく,しょうが,玉ねぎ,なす,りんご,キャベツ,とうもろこし	米,じゃがいも,三温糖	米油,力レールウ,ごま油	646 kcal	
										778 kcal	
24	木	ごはん	ぎゅうにゅう牛乳 ちくわのマヨ焼き アーモンドキャベツ 夏野菜豚汁	ちくわ,かつおぶし,ぶた肉,とうふ,大豆,あやめみそ	あおのり,煮干しだし,牛乳	にんじん	キャベツ,きゅうり,玉ねぎ,とうがん,なす,長ねぎ	米,じゃがいも	ノリ・エッグ・マヨネーズ,アーモンド	— kcal	
										771 kcal	
25	金	ごはん	ぎゅうにゅう牛乳 ガパオライスの具 コロコロサラダ ビーフンスープ アップルシャーベット	ぶた肉,とり肉,大豆,青大豆,かまぼこ	牛乳	にんじん,赤ピーマン,ピーマン,にら	にんにく,玉ねぎ,きゅうり,とうもろこし,しいたけ,たけのこ,キャベツ,長ねぎ,りんご	米,三温糖,かたくり粉,じゃがいも,ビーフン	米油	— kcal	
										761 kcal	

* 給食の予定 *

4日（金）紫雲寺小4年生 給食なし
23日（水）紫雲寺小 給食最終日
25日（金）紫雲寺中 給食最終日

夏野菜を食べよう

夏野菜はビタミンやミネラルが豊富で、夏バテ防止に効果的です。また、きゅうりやなす、トマトなどは、水分を多く含むので水分補給にも役立ちます。

今月の給食では、たくさんの夏野菜を使います。しっかりと食べて、暑い夏を乗り切りましょう！

* 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。