

# 6月献立予定表

## 七葉共同調理場

日曜	献立名	おもな材料				13種 -kcal たんぱく質g 脂質g 食塩相当量g	給食予定等		
		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
		たんぱく質 1群：肉・魚・卵・大豆 2群：牛乳・ヨーグルト・乳製品	ビタミン 3群：緑黄色野菜 4群：その他の野菜・果物	炭水化物 5群：穀類・いも類・豆類 6群：油・種実類	ビタミン 7群：野菜・果物 8群：きのこ類			脂質 9群：油・種実類 10群：乳製品	
1月	ごはん					608 746			
	ごめこハムカツ	とりにく、だいす				22.7 27.2			
	きりぼしだいこんやきそばふう	さつまあげ、かつおぶし	にんじん、ピーマン	きりぼしだいこん、キャベツ		17.3 19.9			
2月	さわにわん	かまぼこ、ふたにく	にんじん、さやえんどう	ごぼう、えのきたけ	じゃがいも、はるさめ	2.2 2.8			
	牛乳		きゅうにゅう						
	ごはん					600 740			
3月	いわしのかばやき	いわし				24.0 29.2			
	ピリからきゅうり					19.2 22.8			
	にらたまみそしる	とうもろこし、たまご、あめ、みそ、だいす	にんじん、にら	ながねぎ	じゃがいも、かたくくりこ	2.2 2.8			
4月	せわりコッペパン					657 842			
	ワインナーのケチャップソース	ふたにく				28.0 34.4			
	コルスローサラダ		にんじん	キャベツ、とうもろこし	さとう	30.1 38.3			
5月	とうにゅうスープ	とりにく、ベーコン、しらす、いわし、めんま、とうにゅう	にんじん	たまねぎ、しめじ	じゃがいも、こめこ	2.7 3.6			
	牛乳		きゅうにゅう						
	チーズ		チーズ						
6月	ピピンバ(ごはん)					606 738	カミカミ献立		
	ピピンバ(ぶたにくのためのもの)	ぶたにく	にんじん	にんにく、しょうが、しいたけ、たまねぎ、だいす	こめこ、さとう、かたくくりこ	24.6 30.0			
	だいたいずもやしのナムル		こまつな、にんじん	だいす、もやし、ちゆし	さとう	17.3 20.1			
7月	とうふスープ	なると、とうもろこし	わかめ	にんじん	えのきたけ、ながねぎ	2.3 2.7			
	牛乳		きゅうにゅう						
	歯と口の健康週間ゼリー	とうにゅう	かんてん	りんご	さとう				
8月	ごはん					614 752	川東小4年なし		
	さばのピリからやき	さば				23.7 28.6	加治川中なし		
	きゅうりとまやしのわかめあえ	わかめ		きゅうり、もやし		20.0 23.3			
9月	にくじゃが	ぶたにく	にんじん、さやえんどう	しょうが、たまねぎ、しいたけ	にんにく、じゃがいも、さとう	2.2 2.7			
	牛乳		きゅうにゅう						
	ごはん					588 724			
10月	たまごやき	たまご				22.4 27.3			
	はるさめいため	ぶたにく	にんじん、にら	にんにく、しょうが、だいす、こいしだけ	はるさめ、さとう	15.3 18			
	いももちスープ	なると、とうもろこし	にんじん	キャベツ、もやし、ながねぎ	じゃがいも、かたくくりこ、マヨネーズ	2.3 2.6			
11月	牛乳		きゅうにゅう						
	にくだんご	とりにく、ぶたにく、だいす		たまねぎ、しょうが、にんにく	さとう、かたくくりこ	23.8 27.3			
	のりたくあえ	のり	にんじん	たくあん、もやし、とうもろこし	かたくくりこ	20.3 23.1			
12月	たまごコーンスープ	とうもろこし、たまご	にんじん、こまつな	とうもろこし	じゃがいも、かたくくりこ	2.7 3.1			
	牛乳		きゅうにゅう						
	ふりかけ	かつおぶし	のり		さとう				
1月	ゆでちゅうかめん					633 784			
	コーンしゅうまい 2こ	さかなすりめ、ぶたにく、だいす、とうもろこし		とうもろこし、たまねぎ、しょうが	こめこ	26.0 29.6			
	きりぼしだいこんのちゅうかあえ		にんじん	きりぼしだいこん、キャベツ、しょうが、にんにく、たまねぎ、ちゆし、めんマヨネーズ、ながねぎ	さとう	18.8 22.8			
2月	みそラーメンスープ	ぶたにく、だいす、鶏やがね	にんじん	しょうが、にんにく、たまねぎ、ちゆし、めんマヨネーズ、ながねぎ	さとう	2.6 3.2			
	牛乳		きゅうにゅう						
	うめごはん					641 761	入梅献立		
3月	ポテトとおこめのささみカツ	とりにく		うめ		24.3 28.6	川東小6年なし		
	ごまあえ		こまつな、にんじん	もやし	さとう	19.2 22.4			
	もずくのみそしる	とうもろこし、あめ、みそ、だいす	もずく	えのきたけ、ながねぎ	じゃがいも	2.8 3.5			
4月	あじさいゼリー								
	牛乳		きゅうにゅう						
	ごはん					650 818	川東小6年なし		
5月	ごめこポークカレー	ぶたにく	にんじん	しょうが、にんにく、たまねぎ、チャツネ、りんご	じゃがいも、カレールウ	19.0 25.1			
	フルーツのゼリーあえ			パイナップル、もも、みかん、ぶどう、レモン	さとう	17.5 20.6			
	牛乳		きゅうにゅう			1.9 2.6			
6月	中のみ：ミニフィッシュ								
	わかめごはん	わかめ				606 732			
	プリントポテトコロッケ			たまねぎ	じゃがいも、さとう、バター	19.0 22.5			
7月	さんじやくサラダ			キャベツ、とうもろこし	にんにく	15.1 17.4			
	ワンタンスープ	ぶたにく、なると	にんじん、チンゲンサイ	もやし、メンマ、しいたけ、ながねぎ	こめこ	2.8 3.3			
	牛乳/ミルメークコーヒー		きゅうにゅう		ミルメークコーヒー				

日曜	献立名	おもな材料				13種 -kcal たんぱく質g 脂質g 食塩相当量g	給食予定等		
		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
		たんぱく質 1群：肉・魚・卵・大豆 2群：牛乳・ヨーグルト・乳製品	ビタミン 3群：緑黄色野菜 4群：その他の野菜・果物	炭水化物 5群：穀類・いも類・豆類 6群：油・種実類	ビタミン 7群：野菜・果物 8群：きのこ類			脂質 9群：油・種実類 10群：乳製品	
16月	ごはん					621 778			
	さばのみそ	さば、みそ				27.6 34.2			
	ひじきに	あさだけ、さつまあげ、だいす、かたくくりこ	ひじき	にんじん、さやえんどう	にんにく	20.1 24.3			
17月	とりにくごぼうしる	とりにく、ごぼう	にんじん	ごぼう、だいこん、ながねぎ		2.2 2.8			
	牛乳		きゅうにゅう						
	しよくパン					603 755			
18月	とりにくのとトマトに	とりにく、だいす		トマト	にんにく、たまねぎ	28.2 34.8			
	かいそうサラダ	かいそう、わかめ			さとう	21.0 25.4			
	ABCスープ	ぶたにく	にんじん、パセリ	たまねぎ	じゃがいも、マカロニ	3.1 4.1			
19月	いちごジャム				さとう				
	牛乳		きゅうにゅう						
	マーボーどん(ごはん)					647 773	七葉小6年なし		
20月	マーボーどんのぐ	あさだけ、さつまあげ、だいす、かたくくりこ	にんじん	にんにく、しょうが、しいたけ、メンマ、ながねぎ	さとう、かたくくりこ	23.8 28.5			
	こまつなのナムル		こまつな、にんじん	もやし	さとう	17.2 19.6			
	はちみつレモンゼリー		レモン		さとう、はちみつ	2.4 2.9			
21月	牛乳		きゅうにゅう						
	ごはん					594 746	食育の日		
	かつおフライ みそソース	かつお、みそ		にんにく	バター、さとう、ごま	24.8 31.3	七葉小6年なし		
22月	もやしのこんぶあえ	こんぶ	にんじん	もやし、とうもろこし		14.6 16.9	中学校なし		
	ごにんもん	とりにく、なると	にんじん、さやえんどう	しいたけ、ごぼう、たけのこ	さとう	2.4 3.2			
	あじつきけり		のり		さとう				
23月	牛乳		きゅうにゅう						
	ハヤシライス(ごはん)					656 811			
	ハヤシソース	ぶたにく、しょうが、にんにく、たまねぎ	にんじん、トマト	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん	じゃがいも、さとう	22.7 27.2			
24月	コーンサラダ		にんじん	キャベツ、とうもろこし	さとう	16.7 19.5			
	牛乳		きゅうにゅう			2.7 3.2			
	れいとうパイン				さとう				
25月	ごはん					616 60			
	いわしのうめ	いわし、かつおぶし		うめ	さとう、かたくくりこ	22.8 27.3			
	コロコロごまマヨサラダ	あおだいす	わかめ	とうもろこし	にんにく	21.0 24.8			
26月	しばたふのみそしる	とうもろこし、あめ、みそ、だいす	にんじん	ながねぎ	じゃがいも、しばたふ	2.3 2.9			
	のりつくだに		のり		さとう、かたくくりこ				
	牛乳		きゅうにゅう						
27月	ごめこめん					651 810			
	カレーなんばんじる	とりにく、あさだけ	にんじん	ごぼう、しいたけ、しめじ、たまねぎ、ながねぎ	カレー、わかめ、かたくくりこ	30.0 36.7			
	きびなごのカリカリフライ			きびなご	さとう、じゃがいも、かたくくりこ	19.5 24.6			
28月	牛乳		きゅうにゅう			3.2 4.1			
	ごはん					592 728			
	きょうぎ 2こ	ぶたにく、とりにく	にら	たまねぎ、しょうが、キャベツ	こめこ、さとう	26.2 31.7			
29月	キムタクいため	ぶたにく		しょうが、にんにく、たまねぎ、キャベツ、たくあん	さとう	17.1 19.7			
	あさりどわかめのスープ	とうもろこし、なると、あさり	わかめ	にんじん	えのきたけ、ながねぎ	2.2 2.8			
	牛乳		きゅうにゅう						
30月	ごはん					619 847			
	たちうおフライ レモンソース	たちうお		レモン	バター、さとう	22.8 31.9			
	きゅうりのこんぶあえ	こんぶ	にんじん	キャベツ、とうもろこし	ごま	20.5 29			
31月	とんじる	ぶたにく、とうもろこし、あめ、みそ、だいす	にんじん	しょうが、ごぼう、しいたけ、だいこん、ながねぎ	じゃがいも、にんにく	2.1 2.9			
	牛乳		きゅうにゅう						
	なめしごはん					619 769			
12月	ハンバーグケチャップソース	ぶたにく、とりにく			たまねぎ	22.4 27.4			
	アーモンドサラダ		にんじん	キャベツ	じゃがいも、さとう	20.4 24.5			
	コンソメトマトスープ	ベーコン		トマト、さやえんどう	キャベツ、セロリ	2.5 3.3			
1月	牛乳		きゅうにゅう						
	ごはん					600 736			
	ぶたにくとあつあげのみそいため	ぶたにく、あつあげ	にんじん、さやえんどう	しょうが、たまねぎ	さとう、かたくくりこ	24.8 30.4			
2月	はるさめサラダ					18.5 21.6			
	キャベツのみそしる	あさだけ、さつまあげ、だいす	わかめ		じゃがいも	2.0 2.5			
	牛乳		きゅうにゅう						

※太字は新発田市産の食品です。 ※価格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。