

# 6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8年度 6月

日曜	こんだて			おもな使用食品					エネルギー 上段：小学校 下段：中学校	給食予定	
	主食	のみち	おかず	あか たんぱく質	おもに体を作る カルシウム	みどり カロテン	おもに体の調子をととのえる ビタミンCなど	きいろ おもに熱や力になる 炭水化物			脂質
1月	ごはん	牛乳	特製焼肉 もやしの中華サラダ もずくスープ	ぶたにく、あやめ みそ、あつあげ	もずく、牛乳	にら、にんじん	にんにく、しょうが、たまねぎ、 りんご、もやし、きゅうり、えのきたけ、 ながねぎ	米、さとう、かたくり、 こ、じゃがいも	あぶら、ごま、 あぶら、ごま	604 kcal 738 kcal	加治小なし
2火	ごはん	牛乳	いわしのかば焼き たくあんあえ 沢煮わん	いわし、かまぼこ、 ぶたにく	牛乳	にんじん、さやえ んどう	きゅうり、キャベツ、たくあん、しい たけ、ごぼう、えのきたけ	米、でんぶん、さとう、 はるさめ、じゃがいも	あぶら、ごま	610 kcal 750 kcal	
3水	ごはん	牛乳	肉だんご ひじき煮 キャベツのみそ汁	とりにく、あぶら あげ、さつまあげ、 かつおぶし、とうふ、 あやめみそ	ほしひじき、牛乳	にんじん、さやい んげん	こんにゃく、しめじ、たまねぎ、 キャベツ、ながねぎ	米、さとう、じゃがいも	あぶら	613 kcal 717 kcal	
4木	中華めん	牛乳	米粉たこやき アーモンドナムル みそラーメンスープ・かみかみ小魚	たこ、ぶたにく、だい す、なると、あやめ みそ	牛乳、かたくちいわ し	フロッコリー、に んじん	もやし、しょうが、にんにく、メン マ、しいたけ、とうもろこし、キャ ベツ、ながねぎ	こむぎこ、こめこ、 さとう	あぶら、ごま、 あぶら、 アーモンド	678 kcal 828 kcal	【歯と口の健康週間 献立】 加治小5年なし
5金	ごはん	牛乳	セルフツナそぼろ丼の具 昆布あえ あさりのみそ汁	ツナ、あさり、あつ あげ、あやめみそ	こんぶ、牛乳	にんじん、えだま め、こまつな	しょうが、たまねぎ、キャベツ、き ゅうり、えのきたけ、ながねぎ	米、さとう、じゃがいも		602 kcal 730 kcal	加治小5年なし
8月	チキンカレーライス (ごはん)	牛乳	(チキンカレー) フルーツのゼリーあえ	とりにく、だいす	牛乳	にんじん	にんにく、しょうが、たまねぎ、 りんご、もも、パイナップル、みかん、 りんご	米、じゃがいも、さ とう	あぶら、カ レールウ	622 kcal 760 kcal	
9火	梅ごはん	牛乳	ポテトとお米のささみカツ いそマヨあえ 青菜のみそ汁	とりにく、あおだ いす、あつあげ、あ やめみそ	のり、牛乳	にんじん、こまつ な	うめ、もやし、きゅうり、えのきた け、ながねぎ	米、じゃがいも、さ とう、でんぶん	あぶら	604 kcal 739 kcal	
10水	マーボー丼 (ごはん)	牛乳	(マーボー丼の具) 小松菜ナムル はちみつレモンゼリー	ぶたにく、だいす、 とうふ、くろすりみ そ	牛乳	にんじん、にら、こ まつな	しょうが、にんにく、メンマ、しい たけ、ながねぎ、もやし、レモン	米、さとう、かたく り、はちみつ	ごまあぶ ら、ごま	680 kcal 806 kcal	
11木	食パン いちごジャム	牛乳	キャベツメンチカツ レモンドレッシングサラダ 豆乳コーンクリームスープ	ぶたにく、ベー コン、 しろいんげん まめ、とうにゅう	牛乳、 だっしふ んにゅう	にんじん	いちご、キャベツ、きゅうり、レ モン、たまねぎ、マッシュルーム、 とうもろこし	こむぎこ、パン こ、さとう、じゃ がいも、こめこ	あぶら、オリ ブオイル、 シ チュールウ	666 kcal 850 kcal	紫小6年なし
12金	ごはん	牛乳	さばピリからやき ごまびたし 肉じゃが	さば、ぶたにく	牛乳	こまつな、にん じん、さやいんげん	キャベツ、もやし、しょうが、たま ねぎ、こんにゃく	米、じゃがいも、さ とう	ごま、あぶ ら	641 kcal 779 kcal	紫小6年なし 紫小1年試食会
15月	タコライス (ごはん)	牛乳	タコライスの具(ミート) タコライスの具(ゆで野菜) コンソメスープ・ヨーグルト	ぶたにく、だいす、 ベーコン	ヨーグル ト、牛乳	トマト、にんじん、 フロッコリー	にんにく、セロリ、たまねぎ、キャ ベツ、とうもろこし	米、さとう、じゃが いも	あぶら	650 kcal 786 kcal	
16火	ごはん	牛乳	かつおフライ まわかめのきんぴら 新玉ねぎのみそ汁	かつお、ぶたにく、 あぶらあげ、あや めみそ	くきわか め、牛乳	にんじん、さやい んげん	ごぼう、こんにゃく、えのきたけ、 たまねぎ、ながねぎ	米、さとう、じゃが いも	あぶら	612 kcal 759 kcal	
17水	わかめごはん	牛乳	たまごやき ごまドレサラダ 豚汁	たまご、ぶたにく、 あつあげ、あやめ みそ	わかめ、牛 乳	にんじん	きゅうり、キャベツ、とうもろこ し、だいこん、ごぼう、こんにゃく、 ながねぎ	米、さとう、じゃが いも	ごまあぶ ら、 ごま、ノン エッグマヨ ネーズ、あ ぶら	602 kcal 736 kcal	加治小4年なし
18木	米粉めん	牛乳	チキンナゲット わかめサラダ カレー南蛮汁	とりにく、おから、 かまぼこ、あぶら あげ	わかめ、牛 乳	にんじん	きゅうり、キャベツ、とうもろこ し、しいたけ、たまねぎ、しめじ、な がねぎ	こむぎこ、こめこ、 さとう	ごまあぶ ら、カ レールウ	667 kcal 826 kcal	
19金	食育の日献立 ごはん 味付けのり	牛乳	あじてりやき アスパラのごまあえ こにもん	あじ、とりにく、か まぼこ、はななると たまき	のり、牛乳	アスパラガス、に んじん、さやえん どう	キャベツ、もやし、しいたけ、ごほ う、たけのこ、こんにゃく	米、さとう、じゃが いも	ごま	600 kcal 740 kcal	【食育の日献立】 紫小4年なし
22月	コーンライス	牛乳	ハンバーグケチャップソース ピーズポテトサラダ トマトとレタスのスープ	ぶたにく、とりに く、ベーコン	牛乳	にんじん、トマト	とうもろこし、きゅうり、えだま め、たまねぎ、マッシュルーム、レ タス	米、じゃがいも、さ とう	あぶら、オリ ブオイル	631 kcal 771 kcal	
23火	ごはん	牛乳	さばのみそに のりナッツあえ とりごぼう汁	さば、とりにく、 とうふ	のり、牛乳	にんじん、こまつ な	もやし、ごぼう、だいこん、なが ねぎ	米、さとう	アーモ ンド	618 kcal 783 kcal	
24水	ごはん	牛乳	ぶた肉と厚揚げのみそ炒め ピリ辛きゅうり にらたま汁	ぶたにく、あつあ げ、あやめみそ、 たまご	牛乳	にんじん、さやい んげん、にら	しょうが、たまねぎ、キャベツ、 きゅうり、えのきたけ	米、さとう、かたく り、じゃがいも	あぶら	607 kcal 742 kcal	
25木	チーズパン	牛乳	チキンのトマト煮 海藻サラダ 米粉マカロニスープ	とりにく、だいす、 ウィンナー	だっしふ んにゅう チーズ、わ かめ、牛乳	トマト、にんじん、 パセリ	にんにく、たまねぎ、キャベツ、 きゅうり、とうもろこし	こむぎこ、さとう、 かたくり、じゃ がいも、こめこ マ カロニ	オリ ブ オ イ ル	603 kcal 763 kcal	
26金	ごはん	牛乳	コーンしゅうまい はるさめサラダ 豆腐の中華煮	ぎょにく、ぶたに く、とうふ	牛乳	にんじん	とうもろこし、きゅうり、キャ ベツ、しょうが、にんにく、メンマ、 たけのこ、もやし、しいたけ、なが ねぎ	米、パンこ、でん ぶん、こむぎこ、 はるさめ、さ とう、か たくり	ごまあぶ ら、ごま、 あぶ ら	620 kcal 781 kcal	
29月	ハヤシライス (ごはん)	牛乳	(ハヤシライスソース) トマトオムレツ アスパラサラダ・冷凍パイナップル	ぶたにく、たまご	牛乳	にんじん、トマト、 アスパラガス	しょうが、にんにく、たまねぎ、 マッシュルーム、とうもろこし、 キャベツ、パイナップル	米、じゃがいも、さ とう	あぶら、ハ ヤシルウ	663 kcal 799 kcal	
30火	ごはん	牛乳	鶏肉のやくみソースがけ こんにゃくサラダ ワンタンスープ	とりにく、なると	牛乳	にんじん	ながねぎ、しょうが、キャベツ、 きゅうり、こんにゃく、とうもろ こし、しいたけ、メンマ、もやし	米、さとう、ワン タンのかわ	あぶら、ご まあぶ ら	634 kcal 767 kcal	紫小5年なし

\*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。