

7月 献立予定表

2026. 7 新発田市学校給食北共同調理場

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 献立 | <p>あつ 暑さに負けないように、 すいぶんほきょう 水分補給をこまめにしま しょう！</p> | <p>日付 学校の給食予定</p> <p>配膳図と献立名</p>  | <p>1</p> <p>くきわかめ のきんぴら</p> <p>さばカレー てりやき</p> <p>ごはん</p> <p>キムチ とん汁</p> | <p>2</p> <p>ブロッコリー のサラダ</p> <p>チーズ オムレツ</p> <p>こめこ パインパン</p> <p>米粉マカロニ のトマトスープ</p> | <p>3</p> <p>チャプチェ</p> <p>しろみざかな の卵ソースかけ</p> <p>ごはん</p> <p>あさりと モロヘイヤ のスープ</p> |
| | | <p>赤</p> <p>体をつくる食品</p> | <p>さば・ぶたにく・くきわかめ・とう ふ・みそ・牛乳</p> | <p>だっしふんにゅう・たまご・チー ズ・ベーコン・だいず・牛乳</p> | <p>たら・ぶたにく・あさり・とうふ・ 牛乳</p> |
| | | <p>黄</p> <p>熱や力になる食品</p> | <p>こめ・あぶら・さとう・じゃがいも</p> | <p>こめこ・こむぎこ・あぶら・さと う・じゃがいも</p> | <p>こめ・あぶら・さとう・でんぶん・ ごまあぶら・はるさめ</p> |
| | | <p>緑</p> <p>体の調子を整える食品</p> | <p>にんじん・ごぼう・こんにゃく・さ やいんげん・だいこん・しめじ・キ ムチ・ながねぎ</p> | <p>ブロッコリー・キャベツ・にんじ ん・とうもろこし・にんにく・たま ねぎ・セロリ・トマト・パイナップ ル・パセリ</p> | <p>しょうが・にんにく・ながねぎ・にんじ ん・もやし・にら・えのきたけ・たま ねぎ・メンマ・とうもろこし・モロヘイヤ のスープ</p> |
| | | <p>エネルギー</p> <p>小学校:エネルギー 中学校:エネルギー</p> | <p>600 kcal 739 kcal</p> | <p>623 kcal 788 kcal</p> | <p>602 kcal 737 kcal</p> |
| 献立 | <p>6</p> <p>れいとろ パン</p> <p>カラフル ナッツサラダ</p> <p>なつやさいカレー (ごはん)</p> | <p>7 外ヶ輪小5年なし</p> <p>七夕デザート</p> <p>きらきら かんてんがが</p> <p>ほしの チキンカツ</p> <p>ごはん</p> <p>あまのがわ汁</p> | <p>8 外ヶ輪小5年なし</p> <p>マヨたくあえ</p> <p>あつあげの オムライス</p> <p>ごはん</p> <p>たまご コーンスープ</p> | <p>9</p> <p>えだまめ フレンチサラダ</p> <p>ソフトめん</p> <p>ツナとなす のトマトソース</p> | <p>10</p> <p>チャンプルー</p> <p>ししゃも万 の卵ソース(2本)</p> <p>ごはん</p> <p>もずくの みそ汁</p> |
| | <p>赤</p> <p>とりにく・牛乳</p> | <p>とりにく・とうふ・かんてん・かま ぼこ・牛乳</p> | <p>ぶたにく・あつあげ・かまぼこ・た まご・牛乳</p> | <p>ツナ・だいず・牛乳</p> | <p>からふとししゃも・ぶたにく・もず く・とうふ・だいず・みそ・牛乳</p> |
| | <p>黄</p> <p>こめ・あぶら・じゃがいも・さと う・アーモンド・カレールー</p> | <p>こめ・あぶら・こめこ・ごまあぶら・さ とう・じゃがいも・はるさめ・でんぶん</p> | <p>こめ・あぶら・さとう・でんぶん・ じゃがいも・ノンエッグマヨネーズ</p> | <p>こむぎこ・あぶら・さとう</p> | <p>こめ・こむぎこ・あぶら・さとう・ じゃがいも</p> |
| | <p>緑</p> <p>しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじ ん・かぼちゃ・なす・トマト・りんご・ えだまめ・ブロッコリー・キャベツ・と うもろこし・パイン・チャツネ</p> | <p>キャベツ・きゅうり・とうもろこし・え のきたけ・にんじん・たけのこ・オクラ・ えだまめ・みかん</p> | <p>たけのこ・しめじ・パプリカ・たくあ ん・キャベツ・きゅうり・にんじん・たま ねぎ・メンマ・きくらげ・とうもろこ し・チンゲンサイ</p> | <p>なす・しょうが・にんにく・たまねぎ・ にんじん・セロリ・マッシュルーム・ト マト・えだまめ・キャベツ・とうもろこ し</p> | <p>レモン・にんじん・たまねぎ・パプ リカ・もやし・キャベツ・しめじ・ ながねぎ</p> |
| | <p>エネルギー</p> <p>661 kcal 808 kcal</p> | <p>650 kcal 780 kcal</p> | <p>619 kcal 760 kcal</p> | <p>649 kcal 792 kcal</p> | <p>653 kcal 804 kcal</p> |
| 献立 | <p>13</p> <p>はちみつ味の とうにゅう パンナコッタ</p> <p>ピリウまサラダ</p> <p>マーボー はるさめどん (ごはん)</p> | <p>14</p> <p>カレマヨ サラダ</p> <p>あつゆき たまご</p> <p>なめし</p> <p>トマト にくじゃが</p> | <p>15</p> <p>ちゅうかもやし</p> <p>あげこめこ ぎょうざ(2こ)</p> <p>ごはん</p> <p>ごまとうにゅう タンタンスープ</p> | <p>16</p> <p>アルピゼリー コーンスロ サラダ</p> <p>ナン</p> <p>こめこキーマカレー</p> | <p>17</p> <p>のりナッツあえ</p> <p>あじの なんばんづけ</p> <p>ごはん</p> <p>なつのこにもん</p> |
| | <p>赤</p> <p>ぶたにく・だいず・こんにゃく・みそ・ とうにゅう・牛乳</p> | <p>かつおぶし・たまご・だいず・ぶた にく・牛乳</p> | <p>ぶたにく・だいず・とうにゅう・み そ・牛乳</p> | <p>ぶたにく・だいず・牛乳</p> | <p>あじ・のり・とりにく・かまぼこ・ 牛乳</p> |
| | <p>黄</p> <p>こめ・ごまあぶら・さとう・はるさ め・でんぶん・はちみつ</p> | <p>こめ・あぶら・さとう・じゃがいも・こむ ぎこ・ノンエッグマヨネーズ</p> | <p>こめ・あぶら・さとう・ごまあぶ ら・はるさめ・ごま・こめこ</p> | <p>こむぎこ・こめこ・あぶら・さとう・ノ ンエッグマヨネーズ・カレールー</p> | <p>こめ・でんぶん・あぶら・さとう・ アーモンド・じゃがいも</p> |
| | <p>緑</p> <p>にんにく・しょうが・にんじん・たまね ぎ・しいたけ・きくらげ・メンマ・ピー マン・きゅうり・キャベツ・レモン</p> | <p>あおな・キャベツ・にんじん・フ ロココリー・たまねぎ・しめじ・こ んにゃく・トマト・さやいんげん</p> | <p>きゅうり・もやし・にんにく・しょうが・ にんじん・メンマ・たまねぎ・しいた け・ながねぎ・キャベツ・ニラ</p> | <p>にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじ ん・セロリ・トマト・チャツネ・りん ご・キャベツ・きゅうり・とうもろこし・ えだまめ・みかん</p> | <p>たまねぎ・にんじん・ピーマン・ブロッ コリー・もやし・ごぼう・しいたけ・た けのこ・ゆがお・こんにゃく・さやえ んどう</p> |
| | <p>エネルギー</p> <p>589 kcal 709 kcal</p> | <p>611 kcal 745 kcal</p> | <p>669 kcal 806 kcal</p> | <p>600 kcal 753 kcal</p> | <p>635 kcal 781 kcal</p> |
| 献立 | <p>20 海の日</p> <p>チーズ</p> <p>マリンサラダ</p> <p>ハヤシライスソース (ターメリックライス)</p> | <p>21</p> <p>ハンバーグ</p> <p>アスパラの ゴマネーズ サラダ</p> <p>ごはん</p> <p>ジュリエヌ スープ</p> | <p>22 外ヶ輪小、二葉小、東豊小最終日</p> <p>アスパラの ゴマネーズ サラダ</p> <p>ハンバーグ</p> <p>ごはん</p> <p>ジュリエヌ スープ</p> | <p>23 豊浦小最終日</p> <p>フルーツの ゼリーあえ</p> <p>モウカザメ のスパイシーライ ス</p> <p>ごはん</p> <p>コーンライス</p> <p>あさりいり ミネストローネ</p> | <p>24 中学校最終日</p> <p>コロコロ こんにゃく サラダ</p> <p>ごはん</p> <p>トマたま ちゅうか スープ</p> |
| | <p>赤</p> <p>ぶたにく・わかめ・ブチマリン・ チーズ・牛乳</p> | <p>とりにく・ぶたにく・ベーコン・牛 乳</p> | <p>とりにく・ぶたにく・ベーコン・牛 乳</p> | <p>モウカザメ・ベーコン・あさり・だ いず・牛乳</p> | <p>ぶたにく・みそ・だいず・わかめ・ とうふ・たまご・牛乳</p> |
| | <p>黄</p> <p>こめ・あぶら・じゃがいも・さと う・ごまあぶら</p> | <p>こめ・あぶら・さとう・でんぶん・ じゃがいも・ごま</p> | <p>こめ・あぶら・さとう・でんぶん・ じゃがいも・ごま</p> | <p>こめ・でんぶん・あぶら・さとう</p> | <p>こめ・あぶら・さとう・でんぶん・ ごまあぶら</p> |
| | <p>緑</p> <p>にんにく・たまねぎ・にんじん・し めじ・トマト・キャベツ・とうもろ こし</p> | <p>たまねぎ・にんにく・しょうが・りん ご・にんじん・アスパラガス・とうもろこ し・キャベツ・キャベツ</p> | <p>たまねぎ・にんにく・しょうが・りん ご・にんじん・アスパラガス・とうもろこ し・キャベツ・キャベツ</p> | <p>とうもろこし・パイン・りんご・もも・ レモン・みかん・にんにく・にんじん・ なす・たまねぎ・セロリ・かぼちゃ・ト マト</p> | <p>しょうが・にんにく・たまねぎ・キャベツ・ パプリカ・きゅうり・とうもろこし・にんじ ん・たけのこ・しいたけ・えのきたけ・トマ ト・ながねぎ・こんにゃく</p> |
| | <p>エネルギー</p> <p>— kcal — kcal</p> | <p>613 kcal 749 kcal</p> | <p>617 kcal 760 kcal</p> | <p>645 kcal 785 kcal</p> | <p>— kcal 767 kcal</p> |

きゅうり、トマト、なすなど、夏野菜をたっぷり食べて、夏を元気に過ごしましょう



新発田市では、「新発田市
ゼロカーボンシティ宣言」
を行い、脱炭素社会の実現に
向けに取り組んでいます。
地場産物を食べることは
消費するエネルギーを減ら
すエコな取り組みです。

* 献立は都合により、変更となる場合がありますので御了承ください。

* 太字になっている食材は地場産物です。

<7月の地場産物>
米・とうふ・きゅうり・玉ねぎ・じゃがいも・アスパラガス・オクラ