

令和8年度 **7月献立予定表**

七葉共同調理場

日曜	献立名	おもな材料						1食分 kcal たんぱく質g 脂質g 食塩相当量g 小 / 中	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		せいろう おもにエネルギーになる				
		たんぱく質 ミネラル(無機質) 1群:肉・魚・卵・ だいず・だいず製品	2群:牛乳・海菜・ 小魚・乳製品	3群:緑黄色野菜	4群:その他の野菜・果物	炭水化物 脂質 5群:穀類・いも類・ 砂糖	6群:油・種実類			
1水	こめこパンパン		だっしふんにゅう		パンチップ	こむぎこさとう	あぶら	620 835	加治川中 2年なし	
	チーズオムレツ	たまご	チーズ			さとう	かたくりこ	あぶら		29 38.1
	ブロッコリーのサラダ			ブロッコリー、 にんじん	キャベツ、とうもろこし	さとう	あぶら	23.4 29.0		
	ABCトマトスープ	ベーコン、だいず		にんじん、トマト	にんにく、たまねぎ、セロリ	じゃがいも、マカロニ	あぶら			2.1 3.1
	牛乳		ぎゅうにゅう							
2木	ごはん					米		591 764		
	とりにくバーベキューソース	とりにく			にんにく、しょうが、りんご	さとう	かたくりこ	あぶら	25.7 30.2	
	ピリからあえ			にんじん	きゅうり、キャベツ	さとう	ごまあぶら ラー油		17.9 26.9	
	とうふのみそしる	とうふ、だいず あやめめ	わかめ	にんじん	えのきたけ、 <b>たけのこ</b>	じゃがいも			2.4 3.1	
	牛乳		ぎゅうにゅう							
3金	ごはん					米		697 892		
	はるまき	ぶたにく		にんじん	たまねぎ、キャベツ、 しょうが、しいたけ	こむぎこ、こめこ、はるまき めかたくりこ、さとう	あぶら		20.6 24.9	
	マーボーはるまき	ぶたにく、 <b>あやめめ</b> テンメンジャン、だいず		にんじん、ピーマン	にんにく、しょうが、 <b>たけのこ</b> 、 しいたけ、メンマ、きくらげ	さとう、はるまき、 かたくりこ	ごまあぶら		27.6 34.6	
	たくあんサラダ			にんじん	たくあん、もやし、 <b>きゅうり</b>		あぶら		2.0 2.6	
	牛乳		ぎゅうにゅう							
6月	ごはん					米		622 784		
	あじのり		のり			さとう		23.3 28.5		
	かぼちゃひきにくフライ	ぶたにく		かぼちゃ	たまねぎ	こむぎこ、パンこ さとう、かたくりこ	あぶら		20.1 24.9	
	アスパラサラダ			<b>アスパラガス</b> にんじん	キャベツ、とうもろこし	さとう	あぶら		2.2 2.9	
	キムチじる	とうふ、ぶたにく <b>あやめめ</b>		にんじん、にら	もやし、 <b>たけのこ</b> 、 えのきたけ、はくさい、キムチ	ごんにゃく、じゃがいも				
7火	わかめごはん		わかめ			米		620 741	七夕献立	
	ほしのチキンカツ	とりにく、とうふ				こめこ、こめパンこ かたくりこ	あぶら	24.7 29		
	きらきらかんてんサラダ		かんてん		キャベツ、 <b>きゅうり</b> 、えだまめ、 とうもろこし	さとう	ごまあぶら	14.3 15.8		
	あまのがわじる	とりにく、あぶらあげ、 かまぼこ		にんじん、 <b>オクラ</b>	えのきたけ、たけのこ	はるまき		2.6 3.2		
	きらきらもち		かんてん		みかん	さとう、かたくりこ				
8水	牛乳		ぎゅうにゅう							
	ソフトめん					こむぎこ		687 827		
	えだまめポテトサラダ				キャベツ、 <b>きゅうり</b> 、えだまめ、 とうもろこし	じゃがいも、さとう	あぶら		27.5 33.1	
	なすのミートソース	ぶたにく、だいず	チーズ	にんじん、トマト	しょうが、にんにく、 <b>たけのこ</b> 、なす、 ズッキーニ、マッシュルーム	さとう	あぶら	16.9 19.8		
	アルビレックスみかんゼリー				みかん	さとう		3.0 3.6		
9木	牛乳		ぎゅうにゅう							
	ごはん					米		588 786		
	のりふりかけ	かつおぶし	のり			さとう		23.3 32.4		
	ししゃもフライ 2ヶ		ししゃも			こむぎこ パンこ	あぶら	19.1 25.5		
	カレーもやし			にんじん、こまつな	もやし	さとう		2.0 2.5		
10金	なつやすみじる	とうふ、ぶたにく <b>あやめめ</b>		にんじん	にんにく、だいこん なす、 <b>たけのこ</b>	じゃがいも、ごんにゃく	あぶら			
	牛乳		ぎゅうにゅう							
	タコライス (ごはん)					米		588 731		
	タコライスのぐ(ミート)	ぶたにく、だいず		トマト	にんにく、セロリ、 <b>たけのこ</b>	さとう	あぶら	25.1 30.9		
	タコライスのぐ(ゆてやさい)			にんじん	キャベツ、とうもろこし			15.8 18.5		
あさりとわかめのスープ	かまぼこ、 とうふ、あさり	わかめ	にんじん	しいたけ、ながねぎ	<b>じゃがいも</b>	ごまあぶら		2.7 3.4		
牛乳		ぎゅうにゅう								

※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。

日曜	献立名	おもな材料						1食分 kcal たんぱく質g 脂質g 食塩相当量g 小 / 中	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		せいろう おもにエネルギーになる				
		たんぱく質 ミネラル(無機質) 1群:肉・魚・卵・ だいず・だいず製品	2群:牛乳・海菜・小 魚・乳製品	3群:緑黄色野菜	4群:その他の野菜・果物	炭水化物 脂質 5群:穀類・いも類・砂 糖	6群:油・種実類			
13月	とりそばろどん (ごはん)							米	630 739	
	とりそばろどんのぐ	だいず、とりにく		にんじん、さやえんどう	しょうが、 <b>たけのこ</b>	さとう	あぶら		28.4 34.1	
	くきわかめのちゅうかあえ		くきわかめ	にんじん	<b>きゅうり</b> 、キャベツ	さとう	ごまあぶら		18.8 21.4	
	もやしのちゅうかスープ	とりにく、なると、 とうふ		にんじん、にら	<b>たけのこ</b> 、もやし、しいたけ				2.6 2.5	
	牛乳・ミルメーク		ぎゅうにゅう				さとう (ミルメーク)			
14火	ごはん					米		626 769		
	さばのカレーてりやき	さば				さとう		27.2 32.8		
	チャンプルー	ぶたにく、たまご、 かつおぶし		にんじん、にら	<b>たまねぎ</b> 、もやし、キャベツ		あぶら	26.0 31.3		
	もずくのみそしる	とうふ、だいず、 <b>あやめめ</b>	もずく		えのきたけ、ながねぎ			2.1 2.8		
	牛乳		ぎゅうにゅう							
15水	せわりコッペパン		だっしふんにゅう					こむぎこ、さとう	あぶら	605 777
	チリコンカン	ぶたにく、だいず、 あおだいず		にんじん、トマト	にんにく、しょうが、 <b>たけのこ</b>	さとう	オリーブオイル		26.1 32.5	
	しょうゆフレンチ				キャベツ、 <b>きゅうり</b> 、りんご もやし、とうもろこし		あぶら		22.6 27.3	
	コーンポタージュ	ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	<b>たけのこ</b> 、しめじ、とうもろこし	<b>じゃがいも</b> 、シチュールウ	あぶら		3.4 4.3	
	牛乳		ぎゅうにゅう							
16木	ごはん					米		622 757		
	えだまめコロッケ					とうもろこし、えだまめ	こむぎこ、パンこ さとう、じゃがいも	あぶら	21.4 25.4	
	チンジャオロースー	ぶたにく		ピーマン、パプリカ	しょうが、にんにく、ながねぎ、 たけのこ、もやし	さとう、かたくりこ	あぶら	17.3 21.2		
	あさりとオクラのスープ	あさり、とうふ		にんじん、オクラ	えのきたけ、たまねぎ、とうも ろこし			2.5 2.8		
	牛乳		ぎゅうにゅう							
17金	ごはん					米		603 755	食育の日	
	あじのなんばんづけ	あじ				<b>たけのこ</b>	さとう、かたくりこ	あぶら、 ごまあぶら		28.2 33.3
	のりナッツあえ		のり	ブロッコリー、にんじん	もやし	さとう	アーモンド			18.7 22.5
	なつのこにもん	とりにく、かまぼこ		にんじん、さやえんどう	ごぼう、しいたけ、たけのこ	<b>じゃがいも</b> 、 ごんにゃく、さとう		2.3 3.0		
	牛乳		ぎゅうにゅう							
21火	ごはん					米		662 793	小学校最終日	
	なつやすみカレー	ぶたにく、だいず		にんじん、 トマト、かぼちゃ	しょうが、にんにく、 <b>たけのこ</b> 、 ズッキーニ、りんご	<b>じゃがいも</b> 、 こめこ、カレールウ	あぶら	20.6 24.6		
	かいそうサラダ		かいそうミックス、 わかめ		キャベツ、 <b>きゅうり</b> とうもろこし	さとう	ごまあぶら	19 21.1		
	ワインゼリー					さとう		2.9 3.4		
	牛乳		ぎゅうにゅう							
22水	ゆでちゅうかめん					こむぎこ		742		
	しょうがじょうゆみそスープ	ぶたにく、なると		にんじん、こまつな	しょうが、にんにく、メンマ、 キャベツ、もやし、ながねぎ		あぶら	29.3		
	あげこめこぎょうざ 2ヶ	ぶたにく、だいず		にら	キャベツ、しょうが	こめこ、かたくりこ さとう	あぶら	23.2		
	ピリからきゅうり			にんじん	<b>きゅうり</b>	さとう	ごまあぶら、 ラー油、ごま	3.8		
	牛乳		ぎゅうにゅう							
23木	ごはん					米		770		
	しろみさかなのレモンソースがけ	たら			レモン	さとう、かたくりこ	あぶら	35.5		
	アーモンドおひたし			こまつな、にんじん	キャベツ		アーモンド	21.3		
	ワントンスープ	ぶたにく、なると		にんじん、にら	もやし、メンマ、 ながねぎ、しいたけ	ワントン (こむぎこ)		3.0		
	牛乳		ぎゅうにゅう							
24金	ごはん					米		814	中学校最終日	
	ぶたキムチいため	ぶたにく、 <b>あやめめ</b>		にんじん、にら	<b>たけのこ</b> 、 はくさい、キムチ	さとう、かたくりこ	ごまあぶら	34.3		
	ちゅうかもやし				<b>きゅうり</b> 、もやし	さとう	ごまあぶら	25.7		
	とうにゅうたんはるまきスープ	ぶたにく、こづにゅう、 <b>あやめめ</b> 、だいず		にんじん	にんにく、しょうが、しいたけ、 キャベツ、ながねぎ	はるまき、さとう	ごまあぶら、 ラー油、ごま	2.8		
	ソーダフロートふうゼリー	とうにゅう、ゼラチン	かんてん			さとう、みずあめ				
牛乳		ぎゅうにゅう								