

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8年度 7月

| 日 | 曜 | こんだて | | おもな使用食品 | | | | | エネルギー | | 給食予定 |
|----|---|--------------------------|--|--|----------------------|--|---|--|-------------------------------|----------------------|--------------------|
| | | 主食 | のみの | あか | みどり | きいろ | 上段：小学校 | 下段：中学校 | | | |
| | | | おかず | 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 | | |
| 1 | 水 | ごはん | セルフぶたキムチどんのぐ まめもやしのナムル あさりいりわかめスープ | ぶたにく、あやめ みそ、とうふ、あさり | わかめ、牛乳 | にら、にんじん | しょうが、 たまねぎ 、キムチ、 だいずもやし、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 | ごまあぶ ら、ごま | 602 kcal 733 kcal | 紫雲寺小5年なし 4年生試食会 |
| 2 | 木 | ソフトめん | えだまめフレンチサラダ ツナとなすのトマトソース ソーダゼリー | ツナ、だいず | 牛乳 | にんじん、トマ ト | キャベツ 、きゅうり、とうも ろこし、えだまめ、なす、に んにく、しょうが、 たまね ぎ 、セロリ、マッシュルーム | こむぎこ、さと う | ごめあぶ ら、ハヤシ ルウ | 678 kcal 738 kcal | |
| 3 | 金 | ごはん | あじのなんばんづけ いそまめあえ かぼちゃのみそしる | あじ、あおだい ず、 あつあげ 、 あ やめみそ | のり、牛乳 | ピーマン、にん じん、こまつな かぼちゃ | たまねぎ 、もやし、なす、し めじ | 米、さとう、でん ぶん | ごめあぶ ら、ごま | 616 kcal 749 kcal | |
| 6 | 月 | マーボーどん (ごはん) | (マーボーどんのぐ) きりほしだいこんのちゅうかサラダ チーズ | ぶたにく、だい ず、とうふ、くろ みそ | チーズ、牛 乳 | にんじん、にら | しょうが、にんにく、なす、 メンマ、しいたけ、ながね ぎ、きりほしだいこん、もや し、きゅうり、とうもろこし | 米、さとう、かた くりこ | ごめあぶ ら、ごま | 613 kcal 739 kcal | |
| | | たなばた★献立 | | | | | | | | | |
| 7 | 火 | わかめごはん | ほしのチキンカツ きらきらかんてんサラダ あまのがわじる/きらきらみかんもち | かまぼこ、とり にく、とうふ | わかめ、牛 乳 | オクラ | キャベツ 、きゅうり、えだま め、とうもろこし、かんて ん、しいたけ、たけのこ、み かん | 米、米パンこ、で んぶん、さとう、 じゃがいも 、はる さめ | ごめあぶ ら、ごまあ ぶら、ごま | 629 kcal 742 kcal | たなばた献立 |
| 8 | 水 | ごはん | たまごやき マヨたくあえ トマトにくじゃが | たまご、ぶたに く | 牛乳 | こまつな、にん じん、トマト、さ やいんげん | もやし、きゅうり、たくあ ん、 たまねぎ 、しめじ、こん にやく | 米、 じゃがいも 、 さとう | ごめあぶ ら | 602 kcal 731 kcal | |
| 9 | 木 | こめこ パン | ハンバーグ・パ ンソースかけ ブロッコリーポテトサラダ ジュリエンスープ | ぶたにく、とり にく、ベーコン | 牛乳、だっ しぶん にゅう | ブロッコリー、 にんじん | パイナップル、 たまねぎ 、に んにく、しょうが、きゅう り、とうもろこし、 キャベツ | こむぎこ、こめ こ、さとう、かた くりこ、 じゃが いも | ごめあぶ ら | 607 kcal 778 kcal | 加治川小6年なし |
| 10 | 金 | ごはん | ししゃもフライ くきわかめのきんぴら ごまキムチじる | ししゃも、ぶた にく、 あつあげ 、 あ やめみそ | くきわか め、牛乳 | にんじん、さや いんげん | こんにゃく、ごぼう、しめ じ、キムチ、ながねぎ | 米、パンこ、こむ ぎこ、さとう、 じゃがいも | ごめあぶ ら、ごま | 631 kcal 772 kcal | 加治川小6年なし |
| 13 | 月 | トマトハヤシ ライス (ごはん) | (トマトハヤシソース) マリンサラダ ヨーグルト | ぶたにく | わかめ、 ヨーグル ト、牛乳 | にんじん 、トマ ト | しょうが、にんにく、 たまね ぎ 、マッシュルーム、 キャベ ツ 、とうもろこし | 米、 じゃがいも 、 さとう | ごめあぶ ら、ハヤシ ルウ | 675 kcal 799 kcal | |
| 14 | 火 | ごはん | あつあげのオムライス やみつきもやし とりだんごスープ | ぶたにく、だい ず、 あつあげ 、とり にく | 牛乳 | にんじん 、さや いんげん、こま つな | しょうが、 たまねぎ 、もや し、きゅうり、えのきたけ、 キャベツ 、たけのこ、ながね ぎ | 米、さとう、かた くりこ | ごめあぶ ら、ごまあ ぶら | 598 kcal 731 kcal | |
| 15 | 水 | コーンライス | チーズオムレツ なつやさいのラタトゥイユ こめこマカロニスープ | たまご、ベー コン、だいず、ウイ ンナー | 牛乳、チー ズ | トマト、かぼ ちゃ、 にんじん | とうもろこし、にんにく、な す、 たまねぎ 、ズッキーニ、 キャベツ | 米、さとう、 じゃ がいも 、こめこ マカロニ | オリーブ オイル | 608 kcal 727 kcal | |
| 16 | 木 | ちゅうかめん | えだまめコロッケ はるさめサラダ しょうがしょうゆラーメンスープ | ぶたにく、なると | 牛乳 | にんじん 、チン ゲンサイ | きゅうり、 キャベツ 、しょう が、にんにく、メンマ、もや し、ながねぎ | パンこ、こむぎ こ、はるさめ、さ とう | ごめあぶ ら、ごまあ ぶら、ごま | 630 kcal 755 kcal | |
| | | 食育の日献立 | | | | | | | | | |
| 17 | 金 | ごはん | さばカレー・てりやき ひじきナッツあえ なつのこにももの | さば、とりにく、 かまぼこ | ほしひじ き、牛乳 | アスパラガス 、 にんじん 、 オク ラ | えだまめ、きゅうり、とうも ろこし、しいたけ、ごぼう、 たけのこ、こんにゃく、とう がん | 米、さとう | アーモ ンド | 643 kcal 786 kcal | |
| 21 | 火 | なつやさい カレーライス (ごはん) | (なつやさいカレー) わかめサラダ とうにゅうパンナコッタ | ぶたにく、だい ず、とうにゅう | わかめ、牛 乳 | かぼちゃ、トマ ト | しょうが、にんにく、 たまね ぎ 、なす、りんご、えだまめ、 キャベツ 、きゅうり、とうも ろこし、レモン | 米、 じゃがいも 、 さとう、はちみ つ | ごめあぶ ら、カレ ールウ、ごま あぶら | 624 kcal 758 kcal | 加治川小 最終日 |
| 22 | 水 | ごはん | セルフガパオライスのぐ ほそぎりポテトサラダ トックスープ | ぶたにく、とり にく、だいず、なると | 牛乳 | にんじん 、あか ピーマン、ピー マン | にんにく、 たまねぎ 、きゅう り、とうもろこし、もやし、 メンマ、しいたけ、ながねぎ | 米、さとう、かた くりこ、 じゃが いも 、とつく | ごめあぶ ら、アーモ ンド、ごま あぶら | 635 kcal 782 kcal | 紫雲寺小 最終日 |
| 23 | 木 | ごはん | しろみざかなのチリソースあえ ちゅうかきゅうり とうにゅうたんたんはるさめスープ | たら、だいず、と りにく、 あやめみ そ 、とうにゅう | 牛乳 | にんじん 、チン ゲンサイ | にんにく、 たまねぎ 、ながね ぎ、きゅうり、 キャベツ 、 しょうが、えのきたけ、もや し | 米、 じゃがいも 、 かたくりこ、こ むぎこ、こめこ、 さとう、はるさ め | ごめあぶ ら、ごまあ ぶら、ごま | 836 kcal | |
| 24 | 金 | オムライス (チキンライス) | オムライス(たまごシート) コールスローサラダ アスパラポトフ/アップルシャーベット | とりにく、たま ご、ウインナー | 牛乳 | にんじん 、ピー マン、 アスパラ ガス | たまねぎ 、とうもろこし、 きゅうり、 キャベツ 、しめ じ、りんご | 米、さとう、 じゃ がいも | オリーブ オイル、ワ ィッグ マネ ー | 744 kcal | 紫雲寺中 最終日 |

*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。