

☆ 太字は新発田市の地場産物、郷土料理です。

☆ 献立は食材などの都合により変更になることがあります。ご了承ください。

日曜	献立名	おもな材料						エネルギーkcal		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g		
		たんぱく質	ミネラル(無機質)	ビタミン		炭水化物	脂質	脂質g		
		1群:肉・魚・卵・ だいず・だいず製品	2群:ぎゅうにゅう・ 海藻・小魚・乳製品	3群:緑黄色野菜	4群:その他の野菜・果物	5群:穀類・いも類・さとう	6群:油・種実類	食塩相当量g 小 / 中		
1火	ソフトめん					ソフトめん		853	東中・豊浦中 給食開始	
	ミートソース	ぶたにく だいず あやめみぞ		にんじん トマト パセリ	しょうが にんにく たまねぎ セ ロリ マッシュルーム		オリーブオイル ハヤシルウ	33.5		
	えだまめサラダ			えだまめ ブロッコリー にんじん	キャベツ とうもろこし	さとう	キャノーラゆ	23.0		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					4.6		
	れいとうパイン				バナナッブル					
2水	ごはん					こめ		659 839	竹俣特給食開始 東小給食開始	
	かぼちゃひきにくフライ	ぶたにく だいず		かぼちゃ	たまねぎ	こむぎこ でんぶん パンこ	こめあぶら	21.4 26.1		
	きりぼしだいこんとわかめのあえもの		わかめ		きりぼしだいこん キャベツ とうもろこし	さとう	ごまあぶら	24.6 30.4		
	オクラとぶたバラのスープ	ぶたにく あつあげ		にんじん オクラ	ながねぎ	じゃがいも	ごまあぶら	2.1 2.9		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
3木	ごはん					こめ		661 820		
	なつやさいカレー	ぶたにく		にんじん かぼちゃ トマ ト アスパラガス	しょうが にんにく たまねぎ な す りんご		キャノーラゆ カレールウ	18.1 21.5		
	フルーツのゼリーあえ				パイン りんご みかん シャインマスカット レモン	さとう はちみつ		17.2 20.2		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					2.2 2.8		
4金	ごはん					こめ		707 846	いじみの分校 給食開始 東小3年なし	
	チキンたれカツ	とりにく				パンこ コーンスターチ さとう	こめあぶら	27.9 33.1		
	ブロッコリーサラダ			ブロッコリー にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	キャノーラゆ	18.7 20.5		
	さわにわん	ぶたにく かまぼこ		にんじん	しいたけ ごぼう えのきたけ た けのこ	じゃがいも はるさめ		2.6 3.3		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	とうにゅうプリン	とうにゅう				みずあめ さとう				
7月	ごはん					こめ		623 761		
	にしんとさに	にしん かつおぶし				さとう		25.4 30.1		
	カレーもやし			にんじん こまつな	もやし	さとう		19.9 23.0		
	さつまじる	あぶらあげ とりにく あやめみぞ		にんじん	だいこん ごぼう しめじ ながねぎ	さつまいも こんにゃく		2.3 2.8		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
8火	よこわりまるパン		スキムミルク			こむぎこ	ショートニング	662 851		
	ハンバーグケチャップソース	とりにく ぶたにく だいず			トマト	さとう でんぶん		27.5 34.7		
	コールスローサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし レモン	さとう	ノンエッグマヨネーズ	28.2 35.1		
	あさりのコンソメスープ	あさり ウィンナー		にんじん パセリ	セロリ たまねぎ	じゃがいも		3.3 4.5		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
9水	ごはん					こめ		617 753		
	アジフライタルソース	あじ				パンこ でんぶん	こめあぶら ノンエッグタルソース	25.8 30.8		
	のりずあえ		のり	にんじん	きゅうり キャベツ			19.7 22.7		
	なつやさいとんじる	ぶたにく とうふ あやめみぞ		にんじん かぼちゃ トマト	ごぼう こんにゃく なす		キャノーラゆ	1.8 2.3		
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
10木	ごはん					こめ		617 762		
	とりにくとだいずのカレーがらめ	こおりとうふ とりにく だいず				でんぶん さとう	こめあぶら	27.0 32.9		
	きゅうりのこんぶあえ		こんぶ		キャベツ きゅうり			20.7 24.6		
	オクラのすまししる	かまぼこ ぶたにく とうふ		にんじん オクラ	えのきたけ	じゃがいも		2.0 2.8		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
11金	ごはん					こめ		641 777		
	マーボーどんのぐ	ぶたにく だいず とうふ くるみそ		にんじん にら	しょうが にんにく メンマ しいたけ ながねぎ	さとう でんぶん こめこ	ごまあぶら	23.8 29.0		
	たくあんいりナムル			にんじん	きゅうり もやし たくあん		ごまあぶら	17.0 19.6		
	レモンソーダゼリー				レモン りんご	さとう		2.7 3.6		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
14月	ごはん					こめ		646 787	竹俣特高等部なし	
	さばのしおやき	さば						25.7 30.6		
	くきわかめのきんぴら	ぶたにく	きわかめ	にんじん さやいんげん	ごぼう こんにゃく	さとう	キャノーラゆ	26.8 31.1		
	きのこのみそしる	あつあげ あやめみぞ		にんじん	えのきたけ しめじ なめこ ながねぎ	じゃがいも		2.5 3.1		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
15火	ゆでちゅうかめん					こむぎこ		623 768	竹俣特高等部なし	
	こめこたこやき小特②中③	たこ			キャベツ	こめこ	こめあぶら	25.8 31.3		
	こんにゃくサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり	さとう こんにゃく	ごまあぶら	17.6 20.8		
	ちゃんぽんスープ	ぶたにく いか		にんじん チンゲンさい	にんにく しょうが たまねぎ もやし メンマ きくらげ ながねぎ	でんぶん	ごまあぶら	2.7 3.4		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							

☆ 太字は新発田市の地場産物、郷土料理です。 ☆ 献立は食材などの都合により変更になることがあります。ご了承ください。

日曜	献立名	おもな材料						1人1食あたり		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g	脂質g	
		たんぱく質	ミネラル(無機質)	ビタミン		炭水化物	脂質	食塩相当量g		
		1群:肉・魚・卵・ だいず・だいず製品	2群:ぎゅうにゅう・ 海藻・小魚・乳製品	3群:緑黄色野菜	4群:その他の野菜・果物	5群:穀類・いも類・さとう	6群:油・種実類	小 / 中		
16水	あおなごはん			ひろしまな		こめ		611	732	竹俣特高等部なし
	にくだんご②	ぶたにく だいず			たまねぎ しょうが にんにく	こめパンこ さとう でんぶん こめこ こんにゃく		23.2	26.6	
	はるさめのいためもの	ぶたにく		にんじん にら	にんにく しょうが たけのこ しいたけ	さとう はるさめ	こまあぶら	15.4	16.6	
	トックスープ	とうふ	わかめ	にんじん	メンマ だいずもやし ながねぎ	とつく		3.0	3.7	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
17木	ごはん					こめ		649	792	竹俣特高等部なし
	ハヤシソース	ぶたにく		にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ しめじ マッシュルーム	じゃがいも さとう	キャノーラゆ ハヤシルウ	21.2	25.5	
	かいそうサラダ		わかめ		きゅうり キャベツ とうもろこし	さとう	こめあぶら	13.9	16.1	
	ワインゼリー					さとう		3.0	4.0	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
18金	ごはん					こめ		612	756	いじみの分校小5なし
	ししゃもフライレモンソース		ししゃも		レモン	さとう パンこ こむぎこ	こめあぶら	24.6	29.8	竹俣特高等部なし
	いそかあえ		のり	にんじん	もやし キャベツ	さとう		18.1	21.0	
	とうがんのこにもん	とりにく かまぼこ		にんじん オクラ	ごぼう しいたけ たけのこ しょうが とうがん	じゃがいも さとう こんにゃく		2.0	2.5	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
24木	ごはん					こめ		658	805	竹俣特高等部なし
	とりにくのあまずあん	とりにく				さとう でんぶん	こめあぶら	26.4	31.3	東小5年なし
	きゅうりとキャベツのピリからあえ			にんじん	きゅうり キャベツ しょうが			24.6	29.0	
	とうふのうまに	ぶたにく とうふ		にんじん チンゲンさい	しょうが たけのこ きくらげ たまねぎ ながねぎ	でんぶん	キャノーラゆ	2.2	2.8	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
25金	ごはん					こめ		644	795	竹俣特高等部なし
	さばのみそに	さば みそ				さとう でんぶん		27.0	33.7	東小5年なし
	ひじきサラダ		ひじき		きゅうり キャベツ とうもろこし えだまめ	さとう	こまあぶら	16.1	19.1	東小1年試食会
	おつきみじる	あぶらあげ とりにく		にんじん	だいこん ごぼう しいたけ ながねぎ かぼちゃ みかん レモン	じゃがいも でんぶん さとう		2.3	3.0	
	おつきみゼリー					さとう				
28月	ごはん					こめ		601	737	竹俣特高等部なし
	ちゅうかどんのぐ	ぶたにく なんと		にんじん チンゲンさい	にんにく しょうが しいたけ きくらげ たまねぎ もやし キャベツ たけのこ	でんぶん	キャノーラゆ こまあぶら	22.4	26.2	
	ほそぎりポテトサラダ			にんじん	きゅうり	じゃがいも さとう	オリーブオイル	20.5	23.8	
	かたぬきチーズ		チーズ					1.9	2.4	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
29火	ごはん					こめ		608	736	いじみの分校なし
	カレーメンチカツ	ぶたにく たまねぎ			たまねぎ しょうが にんにく	パンこ さとう	こめあぶら	22.8	27.0	竹俣特高等部なし
	わかめあえ		わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり			20.3	23.3	
	じゃがいもとあつあげのおみそしる	あつあげ あやめみそ			しめじ ながねぎ	じゃがいも		2.2	2.6	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
30水	ごはん					こめ		609	748	いじみの分校なし
	あつやきたまご	たまご				さとう でんぶん		21.7	25.6	竹俣特高等部なし
	マヨたくあえ			にんじん	たくあん キャベツ きゅうり		ノンエッグマヨネース	18.6	21.7	
	キムチにくじゃが	ぶたにく		にんじん さやいんげん	しょうが キムチ たまねぎ	じゃがいも さとう こんにゃく	キャノーラゆ	2.1	2.4	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							

夏野菜を食べよう！ ～ ラタトゥイユ ～

夏が旬の野菜を使って、ラタトゥイユを作ってみませんか？多めに作って、保存容器に入れておくと保存も利きいろいろな料理に変身させることも可能です。例として、パンの上にチーズとともにのせて焼いてピザトーストにすると簡単においしくいただけます。また、水分とカレールウを加えてカレーや、カレースープにすることもオススメです。ちょっと味を整えてパスタソースへ変身させるのもよいと思います。

材料（4人分 お好みの夏野菜でどうぞ）

にんにく	1片	みじん切り
トマト	中 1個	角切り
なす	1本	いちょう切り
ズッキーニ	1本	小口切り
玉ねぎ	1個	色紙切り
ベーコン	2枚	短冊切り
さやいんげん	2本	ぶつ切り
オリーブオイル	少々	下ゆで
コンソメ	少々	
塩 こしょう	さとう	少々

- ① オリーブオイルで、にんにく、玉ねぎを炒めてベーコンを加えてさらに炒めます。
- ② ①なす、トマト、ズッキーニを加えてさっくりと混ぜたら、中火以下にして、調味料を加えて蓋をして煮込みます。
- ③ お好みでパスタソースを加えたり、中濃ソースを加えたりして味を調えます。野菜に火が通り水分が少なくなったらゆでたいんげんを加えて、できあがりです。