

# 7月 献立予定表

2017. 7 新発田市学校給食北共同調理場

	月	火	水	木	金
	<b>3</b>	<b>4 中学校なし</b>	<b>5 中学校なし</b>	<b>6 二小4年なし</b>	<b>7 二小4年なし</b>
献立	切干大根の中華あえ 春巻き ごはん マーボー豆腐	冷凍みかん ホタテドリアソース (ターメリックライス) アスパラサラダ	ごま酢あえ ホイコーロ 豆腐と玉ねぎのみそ汁 ごはん	ノンエッグタルタルソース レモンドレッシング サラダ 白身魚フライ 横わり丸パン ミネストローネ	たなばたゼリー のりナッツあえ たまごやき ちらしずし そうめん汁
赤	ぶた肉・とうふ・牛乳	ベーコン・ほたて・牛乳・スキムミルク・白いんげん豆・チーズ	ぶた肉・油あげ・わかめ・とうふ・大豆ペースト・牛乳	すけぞうたら・ベーコン・あさり・白いんげん豆・スキムミルク・牛乳	油あげ・たまご・のり・ぶた肉・かまぼこ・牛乳
黄	米・油・砂糖・ごま油・ごま・でん粉・小麦粉・米粉・はるさめ	米・バター・砂糖・油	米・ごま油・でん粉・砂糖・ごま	小麦粉・パン粉・油・オリーブ油・砂糖	米・砂糖・アーモンド・そうめん
緑	切干大根・きゅうり・もやし・コーン・しょうが・にんにく・にんじん・たけのこ・干しいたけ・にら・長ねぎ	にんじん・たまねぎ・マッシュルーム・パセリ・アスパラガス・きゅうり・コーン・キャベツ・みかん	しょうが・キャベツ・青ピーマン・赤ピーマン・長ねぎ・にんじん・もやし・えのきたけ・たまねぎ	キャベツ・きゅうり・にんじん・レモン・にんにく・セロリー・たまねぎ・トマト・パセリ	れんこん・かんぴょう・小松菜・にんじん・もやし・ごぼう・干しいたけ・たけのこ・オクラ・ぶどう・みかん・レモン
エネルギー	718 kcal   940 kcal	663 kcal   - kcal	602 kcal   - kcal	622 kcal   801 kcal	622 kcal   777 kcal
	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12 東小4年なし</b>	<b>13</b>	<b>14</b>
献立	アップルシャーベット 夏野菜カレー(麦ごはん) こんにゃくサラダ	ふうみづけ ししゃも いそペフリッター(2個) じゃがいも 菜めし かぼちゃのそぼろ煮	アーモンドきんぴら さばのてりやき ごはん キャベツのみそ汁	バインヨーグルト コーンサラダ パスタソース ソフトめん	フルーツづけ チキンタレカツ ごはん 夏野菜汁
赤	ぶた肉・スキムミルク・わかめ・牛乳	からふととししゃも・あおさ・とり肉・生あげ・牛乳	さば・ぶた肉・牛乳	ベーコン・えび・いか・あさり・チーズ・ヨーグルト・牛乳	とり肉・ぶた肉・油あげ・牛乳
黄	米・麦・バター・砂糖・ごま油	米・油・ごま・じゃがいも・砂糖・でん粉・小麦粉	米・油・砂糖・アーモンド・じゃがいも	小麦粉・オリーブ油・砂糖	米・油・砂糖・でん粉・小麦粉・パン粉
緑	にんにく・たまねぎ・にんじん・トマト・なす・チャツネ・りんご・かぼちゃ・枝豆・キャベツ・きゅうり・こんにゃく・コーン	青菜・キャベツ・にんじん・しょうが・たまねぎ・かぼちゃ・さやいんげん	にんじん・たけのこ・さやいんげん・キャベツ・えのきたけ・長ねぎ・こんにゃく	にんじん・たまねぎ・セロリー・トマト・マッシュルーム・パセリ・キャベツ・きゅうり・コーン・バインアップル	キャベツ・きゅうり・甘夏みかん・たまねぎ・なす・さやいんげん・かぼちゃ
エネルギー	695 kcal   876 kcal	679 kcal   826 kcal	654 kcal   819 kcal	712 kcal   893 kcal	617 kcal   781 kcal
	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19 ☆食育の日献立☆ 一・中3年なし</b>	<b>20 東小最終日</b>	<b>21 外小最終日</b>
献立	海の日 なすのみそいため いわしのレモンしょうゆ煮 ごはん たらこたま汁	いわし・ぶた肉・とうふ・たまご・牛乳 米・ごま油・砂糖・じゃがいも・でん粉 たまねぎ・なす・青ピーマン・にんじん・えのきたけ・にら・レモン	こんぶあえ たちうおのごまフライ うめごはん 夏のこにもん	フロースンヨーグルト(東小のみ) ラタトゥイユ とり肉のハーブやき 米粉パン コンソメスープ	フロースンヨーグルト カレーもやし ぶた肉のいためもの ごはん わかめのみそ汁
赤		昆布・たちうお・ほたて・かまぼこ・とり肉・牛乳	とり肉・ベーコン・ひよこ豆・あさり・牛乳	ぶた肉・とうふ・わかめ・ヨーグルト・牛乳	
黄		米・油・砂糖・じゃがいも・小麦粉・パン粉・ごま・でん粉	米・油・じゃがいも・砂糖・小麦粉・パン粉・ごま・でん粉	米・油・砂糖・でん粉	
緑		こんにゃく・梅・にんじん・キャベツ・きゅうり・干しいたけ・とうがら・たけのこ・オクラ	パインアップル・にんにく・たまねぎ・トマト・なす・にんじん・ズッキーニ・かぼちゃ・さやいんげん・マッシュルーム・パセリ	にんにく・たまねぎ・青ピーマン・にんじん・りんご・もやし・ほうれんそう・だいこん・えのきたけ・長ねぎ・しょうが	
エネルギー		644 kcal   786 kcal	655 kcal   826 kcal	624 kcal   815 kcal	697 kcal   853 kcal
	<b>24 二小・本中最終日</b>	<b>25 一中最終日</b>	東小716kcal		<b>日付 学校の給食予定</b>
献立	キャベツのごまあえ あじフライ ごはん 肉じゃが	フレンチサラダ 手作りコロッケ ツナピラフ トマトスープ	夏休みがはじまります 待ちに待った夏休みです。長い休みに入ると、夜遅くまで起きていたり、朝寝坊をして朝食を食べなかつたりしがちです。一度生活リズムがくずれてしまうと、立て直すことは大変ですので、休みに入っても今までと同じように早起きをして朝ごはんをしっかりと食べる生活を送るようにしましょう。		配膳図と献立名 太字は郷土料理と地場産物です。
赤	あじ・ぶた肉・牛乳	ぶた肉・ツナ・たまご・ベーコン・牛乳	体をつくる食品		
黄	米・パン粉・小麦粉・油・ごま・砂糖・じゃがいも	米・油・砂糖・じゃがいも・小麦粉・パン粉	熱や力になる食品		
緑	ほうれんそう・キャベツ・コーン・にんじん・たまねぎ・こんにゃく・干しいたけ・さやいんげん・しょうが	にんじん・コーン・キャベツ・きゅうり・たまねぎ・マッシュルーム・トマト・パセリ	体の調子を整える食品		
エネルギー	680 kcal   831 kcal	- kcal   880 kcal			小学校のエネルギー   中学校のエネルギー

## \*\*\*お知らせ\*\*\*

- 7月の地場産物  
米・あやめみそ・アスパラガス・きゅうり・たまねぎ・じゃがいも・なす・青ピーマン・パセリ・トマト・オクラ・さやいんげん
- 中学校の牛乳は、6月から9月の間は250mlを使用します。
- 小・中学校のエネルギー基準値  
小学校中学年の基準：640kcal  
中学校の基準：820kcal



おすすめ給食レシピ~6月の給食より~  
きゅうりの梅昆布あえ(4人分)

【材料】  
きゅうり 100g  
キャベツ 80g  
にんじん 20g  
ねり梅 4g  
塩こんぶ 3g  
塩 1g

【作り方】  
①きゅうりは乱切り、キャベツ、にんじんは千切りにする  
②野菜を塩でもみ、水気をしぼる  
③ねり梅と塩昆布であえて完成!

\* 献立は都合により、変更となる場合がありますのでご了承ください。  
\* アレルギーをお持ちのお子さんは献立内容表でご確認ください。