

# 7月 献立予定表

2022.7 新発田市学校給食北共同調理場

	月	火	水	木	金
献立	<b>日付 学校の給食予定</b> 	<h2>夏も重要！！</h2> <h3>大切にしてほしい 栄養バランス</h3> <p>蒸し暑くて「夏ばて」を起こすと食欲がなくなり、偏った食事になってしまうことがあります。夏を元気に過ごすためにも、香辛料やかんきつ類などを取り入れて食欲増進を図り、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。</p> <p>元気の 秘けつだよ！</p>			<b>I</b> コーン入り ひたし さばのごま揚げ 梅ごはん イタリアン みそスープ さば・ベーコン・牛乳 米・米油・ごま・でん粉・オリーブ油・じゃがいも 梅・しょうが・とうもろこし・もやし・にんじん・ほうれんそう・にんにく・玉ねぎ・キャベツ・しめじ・トマト・パセリ エネルギー 674 kcal   820 kcal
	赤 <b>体をつくる食品</b>				
	黄 <b>熱や力になる食品</b>				
	緑 <b>体の調子を整える食品</b>				
エネルギー	小学校:エネルギー 中学校:エネルギー				674 kcal   820 kcal
献立	<b>4</b> 冷凍パイ わかめサラダ マーボー丼 (ごはん)	<b>5</b> カレーもやし あじフリッター (2個) 枝豆ごはん 夏野菜とん汁	<b>6</b> もやしとニラのナムル コーン焼売 (2個) えびと豆腐のチリソース (ごはん)	<b>7 ☆七夕メニュー☆</b> きらきらもち ブロッコリーサラダ ほしのハンバーグ チーズパン マカロニスープ	<b>8</b> ひじきの炒め煮 チキンメンチカツ ごはん 沢煮わん
	赤 わかめ・とり肉・大豆・とうふ・牛乳	赤 あじ・あおさ・ぶた肉・厚揚げ・牛乳	赤 魚肉・えび・とうふ・牛乳	赤 チーズ・とり肉・ぶた肉・ベーコン・あさり・牛乳	赤 とり肉・とりレバー・ひじき・油揚げ・大豆・かまぼこ・ぶた肉・牛乳
	黄 米・ごま油・砂糖・ごま・米油・でん粉	黄 米・米油	黄 米・小麦粉・砂糖・ごま油・米油・でん粉	黄 パン・オリーブ油・じゃがいも・マカロニ・タピオカでん粉	黄 米・米油・砂糖・春雨
	緑 きゅうり・キャベツ・にんじん・とうもろこし・しょうが・にんにく・長ねぎ・たけのこ・しいたけ・にら・パイン	緑 枝豆・もやし・にんじん・ほうれんそう・なす・かぼちゃ・ごぼう・トマト・こんにゃく	緑 もやし・にら・にんじん・しょうが・にんにく・玉ねぎ・たけのこ・きくらげ・長ねぎ	緑 ブロッコリー・にんじん・キャベツ・とうもろこし・セロリ・玉ねぎ・オクラ・みかん	緑 玉ねぎ・にんじん・こんにゃく・ごぼう・えのきたけ・たけのこ
エネルギー	602 kcal   733 kcal	620 kcal   740 kcal	664 kcal   845 kcal	656 kcal   840 kcal	656 kcal   800 kcal
献立	<b>11 外ヶ輪小なし</b> こざかな大豆 フルーツサラダ ハヤシライス (ごはん)	<b>12</b> やみつききゅうり 春巻き ごはん 豆腐の四川風煮	<b>13</b> アーモンド きんぴら かますの照り焼き かぼちゃのみそ汁 ごはん	<b>14</b> アップルシャーベットの アスパラと ポテトのサラダ ソフトめん カレー ミートソース	<b>15</b> きりざい きびなごの(2個) カリカリフライ ごはん ちゃんこ汁
	赤 ぶた肉・大豆・いわし・牛乳	赤 ぶた肉・とうふ・牛乳	赤 かます・ぶた肉・青大豆・油揚げ・牛乳	赤 ぶた肉・大豆・牛乳	赤 きびなご・納豆・油揚げ・かまぼこ・ぶた肉・とり肉・牛乳
	黄 米・米油・じゃがいも・砂糖・ごま	黄 米・春雨・米油・砂糖・でん粉・ごま油	黄 米・ごま油・砂糖・アーモンド	黄 ソフトめん・じゃがいも・米油・砂糖・カレールー・デミグラスソース	黄 米・米油・ごま・砂糖・じゃがいも
	緑 あまなつみかん・パイン・きゅうり・キャベツ・にんにく・セロリ・玉ねぎ・にんじん・マッシュルーム・トマト	緑 玉ねぎ・きゅうり・キャベツ・しょうが・にんにく・たけのこ・にんじん・きくらげ・はくさい・チンゲン菜	緑 にんじん・こんにゃく・ごぼう・しめじ・玉ねぎ・かぼちゃ	緑 アスパラガス・とうもろこし・きゅうり・にんにく・しょうが・玉ねぎ・にんじん・セロリ・マッシュルーム・トマト・りんご	緑 たくあん・のぎな・きゅうり・にんじん・キャベツ・ごぼう・しめじ・にら・玉ねぎ・たけのこ・ほうれんそう・しょうが・長ねぎ
エネルギー	628 kcal   772 kcal	668 kcal   842 kcal	599 kcal   736 kcal	697 kcal   850 kcal	678 kcal   830 kcal
献立	<b>18 海の日</b> 	<b>19 食育の日メニュー</b> アスパラの おひたし さばのみそ煮 ごはん 夏の小煮物	<b>20 豊浦小最終日</b> はちみつレモンゼリー カラフル ビーンズサラダ 夏野菜カレー (ごはん)	<b>21</b> ラタトゥイユ スペイン風 オムレツ 米粉 パインパン ほうれんそう スープ	<b>22 外小・東豊小・本丸中最終日</b> ミルメークコーヒー 春雨の炒め物 野菜チヂミ とうもろこし トマトと青菜の ごはん 卵スープ
	赤 さば・かまぼこ・とり肉・牛乳	赤 さば・かまぼこ・とり肉・牛乳	赤 ひよこめ・赤いんげん豆・ぶた肉・スキムミルク・牛乳	赤 たまご・ベーコン・ウィンナー・牛乳	赤 おから・ぶた肉・ベーコン・たまご・牛乳
	黄 米・じゃがいも・砂糖	黄 米・じゃがいも・砂糖	黄 米・米油・オリーブ油・カレールー	黄 米粉パン・オリーブ油・砂糖・じゃがいも	黄 米・米粉・じゃがいも・ごま油・砂糖・春雨・でん粉・ミルメークコーヒー
	緑	緑 アスパラガス・にんじん・とうもろこし・しいたけ・とうがん・たけのこ・こんにゃく・オクラ	緑 キャベツ・きゅうり・とうもろこし・にんにく・しょうが・玉ねぎ・にんじん・トマト・なす・チャツネ・かぼちゃ・えだまめ	緑 パイン・にんにく・玉ねぎ・トマト・なす・スキニーニ・かぼちゃ・えだまめ・にんじん・えのきたけ・とうもろこし・ほうれんそう	緑 とうもろこし・にんにく・しょうが・にんじん・たけのこ・しいたけ・にら・玉ねぎ・しめじ・トマト・チンゲン菜
エネルギー	kcal   kcal	595 kcal   750 kcal	723 kcal   873 kcal	592 kcal   799 kcal	665 kcal   791 kcal
献立	<b>25</b> アスパラガスの ごまみそあえ 白身魚の 薬味ソースかけ ごはん キムチチゲ	<b>26 二葉小・第一中最終日</b> 昆布ふりかけ ふうみあえ 豆腐ハンバーグ 甘酢あん ごはん かきたまもずく汁	<b>水分補給はこまめにしよう！</b> のどがかわく前に のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。 ジュースやスポーツドリンクには、砂糖が多く含まれているので、たくさん飲むと、砂糖のとりすぎになります。 普段の水分補給は、 <b>麦茶</b> や <b>水</b> などにしましょう♪		
	赤 ホキ・ぶた肉・あさり・とうふ・牛乳	赤 とり肉・かまぼこ・とうふ・もずく・たまご・牛乳			
	黄 米・でん粉・米油・砂糖・ごま・ごま油	黄 米・砂糖・でん粉・ごま油・ごま			
	緑 しょうが・長ねぎ・アスパラガス・にんじん・とうもろこし・にんにく・えのきたけ・もやし・キムチ・にら	緑 キャベツ・きゅうり・にんじん・しょうが・えのきたけ・玉ねぎ・長ねぎ			
エネルギー	653 kcal   805 kcal	587 kcal   717 kcal			

\* 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。  
 \* エネルギーの基準値は、小学校650kcal、中学校830kcalです。

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