

# 6月 献立予定表

2024.6

新発田市学校給食北共同調理場



	月	火	水	木	金	
献立	3	4 ☆歯と口の健康週間メニュー☆ 東豊小5年なし	5 東豊小5年なし	6	7 中学校なし	
	ミルメーク ピーズサラダ えびと豆腐のチリソース丼 (ごはん)	かみかみデザート こんにゃく ソテー きびなごフライ (小2個 中3個) ごはん 豆腐と油揚げの みそ汁	アーモンドソース きんぴら たまご焼き ごはん キムチ豚汁	ブロッコリー サラダ チリコンカン コッパパン ヨーンクリーム スープ	ごま酢あえ 和風ハンバーグ ごはん わかめのみそ汁	
	赤	えび・とうふ・大豆・いんげん豆・牛乳	きびなご・ふた肉・とうふ・あぶらあげ・大豆・牛乳	たまご・さつま揚げ・ふた肉・厚揚げ・牛乳	ふた肉・豚レバー・大豆・ベーコン・白いんげん豆・豆乳・牛乳	とり肉・ふた肉・寒天・とうふ・大豆・わかめ・牛乳
	黄	米・米油・でん粉・ごま油・砂糖	米・米油・砂糖・ごま油・じゃがいも・でん粉・米粉・玄米粉・ナタデココ	米・砂糖・小麦でん粉・植物油・米油・ごま油・アーモンド・じゃがいも	パン・米油・砂糖・オリーブ油・じゃがいも・ホワイトルウ	米・豚脂・植物油・でん粉・砂糖・ごま・じゃがいも
	緑	しょうが・にんにく・玉ねぎ・たけのこ・きくらげ・にら・長ねぎ・ブロッコリー・キャベツ・とうもろこし	しょうが・にんじん・こんにゃく・メンマ・とうもろこし・こまつな・キャベツ・長ねぎ・レモン	ごぼう・にんじん・たけのこ・こんにゃく・だいこん・玉ねぎ・しめじ・キムチ	にんにく・玉ねぎ・マッシュルーム・トマト・ブロッコリー・キャベツ・にんじん・とうもろこし	玉ねぎ・しょうが・にんじん・こまつな・もやし・えのきたけ
エネルギー	620 kcal   761 kcal	570 kcal   727 kcal	640 kcal   789 kcal	623 kcal   795 kcal	579 kcal   - kcal	
献立	10 ☆入梅メニュー☆	11 東豊小4年なし	12	13	14	
	梅こんにゃくあえ いわしの かば焼き ごはん じゃがいもと ふのみそ汁	フレンチサラダ 厚揚げ ポークケチャップ ごはん あさり入り コンソメスープ	ひじき煮 あじの 薬味ソースかけ ごはん 実だくさん汁	冷凍パイ くきわかめの サラダ 揚げぎょうざ (2個) 中華めん タンメンスープ	わかめあえ 鶏肉の照り焼き ごはん じゃがいもの そば煮	
	赤	いわし・昆布・牛乳	ふた肉・厚揚げ・あさり・牛乳	あじ・ひじき・さつま揚げ・大豆・かつおぶし・厚揚げ・牛乳	ふた肉・とり肉・大豆・茎わかめ・なると・牛乳	とり肉・わかめ・ふた肉・厚揚げ・牛乳
	黄	米・でん粉・米油・砂糖・ごま・じゃがいも・麩	米・米油・砂糖	米・でん粉・米油・砂糖・ごま油・じゃがいも	中華めん・砂糖・小麦粉・植物油・豚脂・米油・じゃがいも・ごま油	米・ごま油・米油・じゃがいも・砂糖・でん粉
	緑	キャベツ・こまつな・にんじん・こんにゃく・梅・だいこん・えのきたけ	玉ねぎ・にんにく・キャベツ・きゅうり・にんじん・とうもろこし・しめじ	長ねぎ・しょうが・にんじん・ごぼう・こんにゃく・さやいんげん・えのきたけ・玉ねぎ・こまつな	にら・きゅうり・にんじん・とうもろこし・にんにく・しょうが・玉ねぎ・キャベツ・メンマ・もやし・きくらげ・こまつな・長ねぎ・パイ	キャベツ・にんじん・こまつな・しょうが・たけのこ・こんにゃく・玉ねぎ・さやいんげん
エネルギー	610 kcal   752 kcal	578 kcal   714 kcal	640 kcal   783 kcal	654 kcal   820 kcal	633 kcal   774 kcal	
献立	17	18	19 ☆食育の日メニュー☆ 外小6年、二小6年、東豊小6年なし	20 外小6年、二小6年、 東豊小6年なし	21 中学校なし	
	さくらんぼゼリー マリンサラダ ポークカレー (ごはん)	なめたけあえ メンチカツ じゃこ菜めし もすく かぎたま汁	あじつけのり 切り干し大根の ごまびたし とびうお フライ ごはん じゃがいもの 小煮物	フルーツサラダ カリールスト せわり コッパパン 豆乳クリーム スープ	磯香あえ きんぴら丼の具 ごはん キャベツの みそ汁	
	赤	わかめ・ふた肉・豚レバー・スキムミルク・牛乳	かつおぶし・ちりめんじゃこ・ふた肉・とり肉・厚揚げ・もすく・大豆・たまご・牛乳	とびうお・とり肉・ほたてがえ・なると・のり・牛乳	ウインナー・ベーコン・白いんげん豆・豆乳・牛乳	ふた肉・大豆・寒天・あおのり・とうふ・あぶらあげ・牛乳
	黄	米・砂糖・ごま油・米油・じゃがいも・カレールウ	米・砂糖・パン粉・でん粉・米油・じゃがいも	米・パン粉・小麦粉・でん粉・米油・揚げ油・ごま・じゃがいも・砂糖	パン・砂糖・米油・じゃがいも・米粉	米・米油・砂糖・ごま油
	緑	にんじん・キャベツ・にんにく・しょうが・玉ねぎ・りんご・チャツネ・さくらんぼ・レモン	広島菜・京菜・だいこん葉・玉ねぎ・こまつな・もやし・にんじん・えのきたけ・長ねぎ	切干しだいこん・もやし・きゅうり・にんじん・ごぼう・たけのこ・こんにゃく	キャベツ・きゅうり・パイナップル・みかん・玉ねぎ・にんじん・しめじ・ブロッコリー	ごぼう・にんじん・たけのこ・こんにゃく・しいたけ・こまつな・もやし・キャベツ・えのきたけ・玉ねぎ
エネルギー	628 kcal   772 kcal	640 kcal   785 kcal	611 kcal   745 kcal	600 kcal   714 kcal	662 kcal   - kcal	
献立	24	25	26	27	28	
	しゃきしゃき アーモンドサラダ 鶏肉のたつた揚げ ごはん 厚揚げの みそ汁	切り昆布炒め さばの塩こうじ焼き ごはん 青菜とあさりの みそ汁	こまつなサラダ 特製焼き肉 ごはん にらたま スープ	さやいんげんの ごまあえ 大豆とポテトの カレー揚げ 和風汁 米粉めん	アップルシャーベット レモンドレッシング サラダ アスパラチキンドリア (ターメリックライス)	
	赤	とり肉・厚揚げ・大豆・牛乳	さば・さつま揚げ・昆布・あさり・厚揚げ・牛乳	ふた肉・寒天・とうふ・たまご・牛乳	大豆・かまぼこ・とり肉・油揚げ・牛乳	とり肉・ベーコン・白いんげん豆・チーズ・牛乳
	黄	米・でん粉・米油・じゃがいも・アーモンド・ごま油	米・米油・砂糖・ごま・じゃがいも	米・米油・砂糖・じゃがいも・でん粉・米粉	米粉めん・じゃがいも・でん粉・米油・砂糖・ごま	米・バター・ホワイトルウ・米油・砂糖
	緑	しょうが・きゅうり・にんじん・えのきたけ・玉ねぎ・こまつな	にんじん・ごぼう・こんにゃく・えのきたけ・玉ねぎ・こまつな	しょうが・玉ねぎ・りんご・こまつな・にんじん・とうもろこし・キャベツ・たけのこ・えのきたけ・にら	キャベツ・もやし・さやいんげん・にんじん・ごぼう・玉ねぎ・しいたけ・えのきたけ・たけのこ・こまつな・長ねぎ	玉ねぎ・にんじん・マッシュルーム・アスパラガス・パセリ・キャベツ・きゅうり・とうもろこし・レモン・りんご
エネルギー	638 kcal   788 kcal	669 kcal   816 kcal	608 kcal   749 kcal	651 kcal   806 kcal	658 kcal   809 kcal	
献立	日付 学校の給食予定					
	配膳図と献立名					
	よくかんで 食べると、体 によいことが たくさんあり ます。 普段から意 識をして、よ くかんで食べ ましょう！					
	赤	体をつくる食品				
	黄	熱や力になる食品				
緑	体の調子を整える食品					
エネルギー	小学校:エネルギー 中学校:エネルギー					



## よくかむことの効果



**肥満予防**  
よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。



**脳の活性化**  
あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。



**消化・吸収を助ける**  
よくかむとだ液が出て食べ物のみ込みや消化・吸収を助けます。



**むし歯予防**  
かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。

\* 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。