

7月 献立予定表



2024.7

新発田市学校給食北共同調理場



	月	火	水	木	金	
献立	1	2	3	4	5 七夕メニュー	
	ミルメーク 中華サラダ 中華あんかけ (ごはん)	じゃがいもの ナムル たらこの チリソースかけ ごはん 鶏だんごスープ	磯香あえ 豚肉の ケチャップ炒め ごはん じゃがいもの みそ汁	ラタトゥイユ オムレツ 米粉パンインパン クリームスープ	きらきらもち 天の川サラダ 米粉チキンカツ わかめごはん 七夕汁	
	赤	ぶた肉・うすら卵・牛乳	すけとうだら・とり肉・牛乳	ぶた肉・のり・厚揚げ・わかめ・牛乳	たまご・ベーコン・白いんげん豆・牛乳	わかめ・とり肉・とうふ・寒天・かまぼこ・魚肉・牛乳
	黄	米・米油・でん粉・ごま油・春雨・砂糖	米・揚げ油・米油・砂糖・でん粉・じゃがいも・ごま油・春雨	米・米油・砂糖・でん粉・じゃがいも	米粉パン・砂糖・大豆油・オリーブ油・バター・じゃがいも・ホワイトルウ・ベジメルトソース	米・砂糖・でん粉・米粉・玄米粉・揚げ油・ごま油・春雨
	緑	しょうが・にんにく・にんじん・玉ねぎ・たけのこ・しめじ・もやし・きくらげ・チンゲン菜・キャベツ・きゅうり	しょうが・にんにく・長ねぎ・にんじん・きゅうり・えのきたけ・もやし・チンゲン菜・玉ねぎ	しょうが・にんにく・玉ねぎ・ピーマン・にんじん・もやし・きゅうり・えのきたけ・長ねぎ	パイン・にんにく・玉ねぎ・トマト・なす・スズキニ・かぼちゃ・えだまめ・とうもろこし・パセリ	キャベツ・きゅうり・にんじん・とうもろこし・こんにゃく粉・しいたけ・ごぼう・たけのこ・オクラ・かぼちゃ・みかん
エネルギー	607 kcal 765 kcal	606 kcal 754 kcal	604 kcal 762 kcal	664 kcal 844 kcal	629 kcal 780 kcal	
献立	8	9	10	11 外ヶ輪小5年なし	12	
	チーズ フルーツゼリー 夏野菜カレー (ごはん)	春雨サラダ キムタクごはんの具 ごはん もずくスープ	くきわかめの きんぴら さばの カレー照り焼き ごはん たらたま汁	冷凍パイン 細切り ポテトサラダ ソフトめん なすの ミートソース	アスパラガスの ごまあえ あじの南蛮づけ ごはん キムチ豚汁	
	赤	ぶた肉・スキムミルク・牛乳・チーズ	ぶた肉・寒天・かまぼこ・とうふ・もずく・牛乳	さば・くきわかめ・ぶた肉・かまぼこ・とうふ・たまご・牛乳	ぶた肉・大豆・牛乳	あじ・ぶた肉・とうふ・牛乳
	黄	米・オリーブ油・カレーパウダー・砂糖・グラニュー糖	米・米油・春雨・ごま油・砂糖	米・米油・砂糖・じゃがいも・でん粉	ソフトめん・米油・砂糖・じゃがいも	米・でん粉・揚げ油・砂糖・ごま油・ごま・じゃがいも
	緑	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・パイン・みかん・りんご・もも	しょうが・にんにく・キムチ・玉ねぎ・たくあん・もやし・きゅうり・にんじん・たけのこ・とうもろこし・長ねぎ	にんじん・こんにゃく・さやいんげん・えのきたけ・にら	にんにく・しょうが・玉ねぎ・にんじん・セロリ・なす・マッシュルーム・トマト・えだまめ・きゅうり・とうもろこし・パイン	長ねぎ・しょうが・アスパラガス・もやし・にんじん・ごぼう・こんにゃく・キムチ
エネルギー	702 kcal 876 kcal	597 kcal 738 kcal	637 kcal 791 kcal	676 kcal 839 kcal	629 kcal 777 kcal	
献立	15	16	17	18	19 食育の日メニュー	
		フロccoliの サラダ 揚げぎょうざ (2個) マーボー春雨丼 (ごはん)	ひじきナッツあえ 信田煮 ごはん カレー肉じゃが	切干木根の 中華炒め ししゃもフライ (2個) 青菜ごはん 卵コーンスープ	アップルシャーベットのり豆あえ さばのみそ煮 ごはん 夏の小煮物	
	赤	ぶた肉・大豆・スキムミルク	とり肉・油揚げ・ひじき・大豆・ぶた肉・牛乳	ししゃも・ぶた肉・とうふ・たまご・牛乳	さば・のり・青大豆・かまぼこ・とり肉・牛乳	
	黄	米・豚脂・砂糖・小麦粉・揚げ油・じゃがいも・米油・春雨・でん粉・ごま油	米・豚脂・でん粉・砂糖・米油・アーモンド・じゃがいも	米・砂糖・パン粉・小麦粉・揚げ油・米油・ごま油・じゃがいも・でん粉	米・砂糖・でん粉・じゃがいも	
	緑	キャベツ・玉ねぎ・にら・しょうが・フロccoli・にんじん・とうもろこし・にんにく・長ねぎ・たけのこ・しいたけ・いちご	たけのこ・にんじん・きゅうり・とうもろこし・しょうが・玉ねぎ・こんにゃく・しいたけ・さやいんげん	広島菜・京菜・だいこん葉・にんにく・しょうが・にんじん・たけのこ・きくらげ・切干しいたけ・えだまめ・メンマ・とうもろこし・長ねぎ・こまつな	きゅうり・もやし・にんじん・しいたけ・とうがん・たけのこ・こんにゃく・オクラ・りんご	
エネルギー	677 kcal 855 kcal	644 kcal 767 kcal	652 kcal 783 kcal	622 kcal 778 kcal		
献立	22	23 外ヶ輪小最終日	24 二葉小・東豊小・豊浦小・第一中最終日	25 本丸中最終日	日付 学校の給食予定	
	レモンシャーベット コールスロー サラダ ナン キーマカレー	ピリ辛きゅうり 春巻き ごはん 豆腐の四川風煮	カレーもやし チキンたれカツ ごはん 厚揚げのみそ汁	昆布あえ 鶏肉とアスパラガスの 揚げ煮 ごはん 新発田麩の かきたま汁	配膳図と献立名	
	赤	ぶた肉・青大豆・牛乳	ぶた肉・大豆粉・とうふ・牛乳	とり肉・厚揚げ・わかめ・牛乳	とり肉・昆布・かまぼこ・とうふ・たまご・牛乳	体をつくる食品
	黄	小麦粉・米粉・米粉ミックス・砂糖・なたね油・バター・カレーパウダー・ノンエッグマヨネーズ	米・小麦粉・粉末水あめ・ラード・でん粉・春雨・植物油・砂糖・揚げ油・米油・ごま油	米・パン粉・でん粉・揚げ油・砂糖・じゃがいも	米・じゃがいも・揚げ油・砂糖・でん粉・新発田麩	熱や力になる食品
	緑	にんにく・玉ねぎ・にんじん・セロリ・トマト・チャツネ・りんご・キャベツ・きゅうり・とうもろこし・レモン	玉ねぎ・しいたけ・きゅうり・キャベツ・にんにく・しょうが・たけのこ・にんじん・きくらげ・もやし・チンゲン菜	キャベツ・もやし・にんじん・きゅうり・えのきたけ・玉ねぎ	にんにく・アスパラガス・にんじん・キャベツ・きゅうり・たけのこ・えのきたけ・こまつな	体の調子を整える食品
エネルギー	640 kcal 809 kcal	664 kcal 834 kcal	607 kcal 738 kcal	- kcal 756 kcal	小学校:エネルギー 中学校:エネルギー	

* 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。

<7月の地場産物>米・とうふ・厚揚げ・玉ねぎ・きゅうり・トマト・オクラ・アスパラガス・パセリ

夏本番!

暑さに負けない生活のポイント

朝食をとろう

朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。

早寝や早起きをしよう

夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。

冷たいものとりすぎに気をつけよう

冷たいものばかりだと胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。

栄養バランスのよい食事をとろう

主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。