

# 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 <b>七夕メニュー</b>	
	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 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 ごはん 米粉パン 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 <b>外ヶ輪小5年なし</b>	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 にらたま汁	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 <b>食育の日メニュー</b>	
		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 <b>外ヶ輪小最終日</b>	24 <b>二葉小・東豊小・豊浦小・第一中最終日</b>	25 <b>本丸中最終日</b>	日付 <b>学校の給食予定</b>	
	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	<b>体をつくる食品</b>
	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	<b>熱や力になる食品</b>
	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	<b>体の調子を整える食品</b>
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。