

6月 献立予定表

2020.6 新発田市学校給食北共同調理場

	月	火	水	木	金
	1	2	3	4	5
献立	アップルシャーベット かみかみサラダ チキンドリアソース (ターメリックライス)	アーモンドあえ 豚肉のしょうがいため ごはん わらびの みそ汁	きゅうり漬け あじフリッター (2個) 梅ごはん とりごぼろ汁	歯と口の健康ゼリー フルーツ サラダ チリコンカン 背わりコッペパン コンソメ スープ	切り干し大根の やきそば風いため ますの 西京ゆき ごはん いらたま汁
赤	青大豆・くきわかめ・ベーコン・とり肉・スキムミルク・白いんげん豆・チーズ・牛乳	ぶた肉・あつあげ・大豆・牛乳	あじ・あおさ・とり肉・あつあげ・牛乳・沖あみ	スキムミルク・ぶた肉・大豆・チーズ・ベーコン・あさり・牛乳	ます・ぶた肉・ちくわ・かつおぶし・とうふ・たまご・牛乳
黄	米・バター・ごま油	米・油・でん粉・砂糖・アーモンド・じゃがいも	米・でん粉・小麦粉・砂糖・米粉・油・ごま油・ごま・大豆油	小麦粉・砂糖・油・パン粉・オリーブ油・じゃがいも・なたでこ	米・砂糖・油・オリーブ油・じゃがいも・でん粉
緑	キャベツ・きゅうり・コーン・にんじん・玉ねぎ・マッシュルーム・パセリ・りんご	しょうが・たけのこ・玉ねぎ・にんじん・さやいんげん・ほうれん草・キャベツ・わらび・えのきたけ	うめ・きゅうり・キャベツ・にんじん・ごぼう・こんにゃく・大根・長ねぎ・赤しそ	しょうが・にんにく・玉ねぎ・マッシュルーム・トマト・みかん・パイン・きゅうり・キャベツ・セロリ・にんじん・パセリ・レモン	切り干し大根・キャベツ・にんじん・青ピーマン・にら
エネルギー	655 kcal 842 kcal	642 kcal 829 kcal	625 kcal 807 kcal	645 kcal 840 kcal	599 kcal 771 kcal
	8	9	10	11	12
献立	カレーもやし ツナたまごの具 麦ごはん とうふのみそ汁	きんぴらごぼろ たれかつ (2個) ごはん 磯の香汁	キャベツの おひたし さばの しょうが煮 ごはん 新じゃがの うま煮	ぜんまいの ナムル ツナオムレツ ゆで中華めん たんたんめん スープ	こんにゃく サラダ かぼちゃの ひき肉フライ コーンピラフ 豆乳 クラムチャウダー
赤	ツナ・たまご・青大豆・とうふ・牛乳	ぶた肉・さつまあげ・とうふ・のり・牛乳	さば・とり肉・あつあげ・牛乳	たまご・ツナ・ぶた肉・大豆・牛乳	ぶた肉・ベーコン・あさり・豆乳・白いんげん豆・牛乳
黄	米・麦・油・砂糖・じゃがいも	米・パン粉・小麦粉・油・砂糖・ごま油・ごま・じゃがいも	米・砂糖・でん粉・油・じゃがいも	小麦粉・砂糖・でん粉・油・ごま油・大豆油・とうもろこし油・ごま	米・パン粉・でん粉・小麦粉・油・水あめ・砂糖・ごま油
緑	しょうが・にんじん・もやし・ほうれん草・大根・ふなしめじ・長ねぎ	にんじん・こんにゃく・ごぼろ・さやいんげん・えのきたけ・長ねぎ	しょうが・キャベツ・きゅうり・もやし・にんじん・たけのこ・こんにゃく・干しいたけ・さやいんげん	もやし・ぜんまい・ほうれん草・にんじん・しょうが・にんにく・メンマ・玉ねぎ・チンゲンサイ・長ねぎ	玉ねぎ・コーン・にんじん・グリーンピース・かぼちゃ・キャベツ・きゅうり・こんにゃく・ブロッコリー
エネルギー	683 kcal 884 kcal	647 kcal 832 kcal	675 kcal 855 kcal	654 kcal 826 kcal	651 kcal 828 kcal
	15	16	17	18	19
献立	ミルクココア 海そうサラダ アスパラみどりカレー (麦ごはん)	にんじん しりしり いわしカリカリフライ (2個) わかめごはん ワンタン スープ	のりナッツあえ とうふハンバーグの 玉ねぎソースかけ ごはん 絹さやの みそ汁	ビーンズサラダ とり肉の マスタードやき ブルーベリー トマトとたまご パンのスープ	アスパラの ごまあえ いわしの梅煮 ごはん じゃがいもの こにもん
赤	海そうミックス・とり肉・牛乳	わかめ・いわし・ツナ・たまご・ぶた肉・牛乳	とり肉・とうふ・のり・あつあげ・大豆・牛乳	スキムミルク・とり肉・大豆・ベーコン・たまご・牛乳	いわし・なると・とり肉・牛乳
黄	米・麦・砂糖・ごま油・油・じゃがいも・生クリーム	米・砂糖・水あめ・じゃがいも・でん粉・玄米粉・米粉・オリーブ油・油・なたね油・パーム油・ごま油・小麦粉	米・でん粉・砂糖・アーモンド・じゃがいも	小麦粉・砂糖・油・オリーブ油・じゃがいも・でん粉	米・砂糖・でん粉・ごま・じゃがいも
緑	きゅうり・キャベツ・コーン・にんにく・玉ねぎ・にんじん・ほうれん草・アスパラガス・りんご	しょうが・にんじん・こんにゃく・さやいんげん・干しいたけ・メンマ・もやし・長ねぎ	玉ねぎ・こまつな・もやし・にんじん・えのきたけ・さやえんどう	ブルーベリー・パセリ・きゅうり・キャベツ・にんじん・玉ねぎ・トマト	うめ・アスパラガス・キャベツ・にんじん・干しいたけ・こんにゃく・たけのこ・ごぼろ
エネルギー	690 kcal 874 kcal	669 kcal 822 kcal	638 kcal 823 kcal	633 kcal 825 kcal	618 kcal 792 kcal
	22	23	24	25	26
献立	さくらんぼゼリー 春雨サラダ マーボーどんの具 (麦ごはん)	ソース くきわかめの きんぴら えびかつ ごはん 新玉ねぎの みそ汁	ブロッコリーの ごましょうゆあえ ししゃもフライ (2個) ひじきごはん さわにわん	冷凍パイ アスパラと コーンのサラダ 大豆入り 米粉めん ミートソース	ふりかけ 細切り ポテトサラダ 五目野菜 肉だんご (2個) ごはん もすくたまごスープ
赤	ぶた肉・大豆・とうふ・牛乳	えび・すけそうだら・くきわかめ・さつまあげ・あつあげ・牛乳	ひじき・油あげ・ししゃも・ぶた肉・かまぼこ・牛乳	ぶた肉・大豆・チーズ・牛乳	とり肉・もすく・たまご・かつおぶし・のり・牛乳
黄	米・麦・春雨・ごま油・砂糖・ごま・でん粉・水あめ	米・パン粉・でん粉・小麦粉・砂糖・油・じゃがいも	米・砂糖・大豆油・パン粉・小麦粉・油・ごま油・ごま・じゃがいも・春雨	米粉・小麦粉・でん粉・油・砂糖・オリーブ油	米・パン粉・でん粉・砂糖・なたね油・ごま油・じゃがいも
緑	にんじん・キャベツ・きゅうり・コーン・しょうが・にんにく・メンマ・干しいたけ・にら・長ねぎ・さくらんぼ	玉ねぎ・にんじん・こんにゃく・しめじ	にんじん・こんにゃく・ブロッコリー・キャベツ・ごぼろ・えのきたけ・たけのこ	アスパラガス・キャベツ・きゅうり・コーン・しょうが・にんにく・玉ねぎ・にんじん・セロリ・マッシュルーム・トマト・パイ	ごぼろ・玉ねぎ・にんじん・キャベツ・長ねぎ・しょうが・きゅうり・コーン・たけのこ・きくらげ
エネルギー	659 kcal 839 kcal	620 kcal 769 kcal	632 kcal 805 kcal	690 kcal 864 kcal	600 kcal 747 kcal
	29	30	日付 学校の給食予定		
献立	からしあえ いわしのかばやき ごはん とん汁	あじさいゼリー カラフルサラダ ポークカレー (麦ごはん)	配膳図と献立名 太字は郷土料理と 地場産物です。		
赤	いわし・ぶた肉・とうふ・牛乳	ぶた肉・スキムミルク・牛乳	体をつくる食品		
黄	米・でん粉・油・砂糖・ごま・じゃがいも	米・麦・オリーブ油・バター・じゃがいも・砂糖・水あめ	熱や力になる食品		
緑	こまつな・もやし・にんじん・ごぼろ・だいこん・こんにゃく・長ねぎ	きゅうり・キャベツ・にんじん・コーン・えだまめ・赤ピーマン・にんにく・玉ねぎ・りんご・ぶどう	体の調子を整える食品		
エネルギー	641 kcal 796 kcal	678 kcal 862 kcal	小学校のエネルギー 中学校のエネルギー		

お知らせ

- 6月の地場産物
米・あやめみそ・あつあげ・とうふ・きゅうり・玉ねぎ・パセリ・アスパラガス・トマト
アスパラピューレ
- 小・中学校のエネルギー基準値
小学校中学年の基準：650kcal
中学校の基準：830kcal
- 中学校の牛乳は、6～9月の間は250mlを使用します。



* 献立は都合により変更となる場合がありますのでご了承ください。

*アレルギーをお持ちのおさんは献立内容表でご確認ください。

6月献立内容表

2020.6 新発田市学校給食北共同調理場

	献立名	材 料
1月	ターメリックライス	米・コンソメ・ターメリックパウダー
	かみかみサラダ	キャベツ・ きゃうり ・青大豆水煮・コーン缶・くきわかめ・塩・しょうゆ・ごま油・酢
	チキンドリアソース	バター・ベーコン・鶏肉・白ワイン・にんじん・玉ねぎ・マッシュルーム水煮・コンソメ・牛乳・スキムミルク・白いんげん豆ペースト・ホワイトルウ・ベシヤメルソース・塩・こしょう・粉チーズ・ パセリ
2月	牛乳	アップルシャーベット
	ごはん	米
	豚肉のしょうがいため	米油・しょうが・豚肉・酒・たけのこ水煮・玉ねぎ・にんじん・さやいんげん・みりん・しょうゆ・でん粉
3月	アーモンドあえ	ほうれん草・にんじん・キャベツ・しょうゆ・みりん・砂糖・ダイスアーモンド・アーモンド粉
	わらびのみそ汁	わらび水煮・えのきたけ・じゃがいも・ 厚あげ ・大豆ペースト・いりこだしの素・ あやめみぞ
	牛乳	—
4月	梅ごはん	米・梅・塩・赤しそ液・ぶどう糖・でん粉・昆布エキス・酵母エキス・デキストリン・酸味料・炭酸カルシウム
	あじフリッター	あじ・しょうゆ・小麦粉・沖あみ・でん粉・砂糖・米粉・塩・あおさ・大豆油・ベーキングパウダー・米油
	きゅうり漬け	きゅうり・キャベツ・にんじん・酢・しょうゆ・砂糖・塩・ごま油・ごま
5月	とりごぼろ汁	にんじん・ごぼろ・鶏肉・酒・ 厚あげ ・こんにゃく・大根・和風だし・みりん・塩・しょうゆ・長ねぎ
	牛乳	—
	背わりコッパパン	小麦粉・イースト・塩・ショートニング・砂糖・スキムミルク
6月	チリコンカン	米油・しょうが・にんにく・豚肉・赤ワイン・玉ねぎ・大豆水煮・マッシュルーム水煮・コンソメ・チリパウダー・トマト缶・中濃ソース・クッキングソース・パン粉・粉チーズ
	フルーツサラダ	みかん缶・パン缶・ きゃうり ・キャベツ・オリブ油・りんご酢・塩
	コンソメスープ	ベーコン・セロリー・玉ねぎ・にんじん・あさり・白ワイン・じゃがいも・チキンからスープ・コンソメ・しょうゆ・塩・こしょう・ パセリ
7月	牛乳	徳と口の健康ゼリー
	牛乳	ナタデココ・砂糖・果糖・ぶどう糖果糖液糖・レモン果汁・ゲル化剤・乳酸カルシウム・香料・ビタミンC・甘味料・着色料・酸味料
	ごはん	米
8月	ますの西京焼き	ます・みそ・砂糖・酒かす・ソルビット・調味料・着色料
	切り干し大根のやきそば風いため	米油・豚肉・酒・切り干し大根・キャベツ・にんじん・青ピーマン・ちくわ・焼きそばソース（砂糖・ぶどう糖・塩・たん白加水分解物・麦芽エキス粉末・香辛料・酵母エキス・オリブ油）・かつおぶし
	にらたま汁	にんじん・じゃがいも・豆腐・和風だし・しょうゆ・塩・でん粉・たまご・酒・にら
9月	牛乳	—
	麦ごはん	米・麦
	ツナたまごの具	米油・しょうが・にんじん・ツナ缶・酒・みりん・砂糖・しょうゆ・いりたまご（たまご・植物油・乾燥卵白・かつお節エキス・でん粉発酵調味料・こんにゃく・塩
10月	カレーもやし	カレー粉・もやし・にんじん・ほうれん草・しょうゆ・みりん・塩
	豆腐のみそ汁	大根・ぶなしめじ・大豆ペースト・じゃがいも・豆腐・いりこだしの素・みそ・長ねぎ
	牛乳	—
11月	ごはん	米
	たれかつ	豚肉・パン粉・小麦粉・米油・しょうゆ・砂糖・みりん・酒
	きんぴらごぼろ	ごま油・にんじん・こんにゃく・ごぼろ・さつまあげ・和風だし・酒・みりん・しょうゆ・さやいんげん・ごま
12月	磯の香汁	えのきたけ・じゃがいも・豆腐・いりこだしの素・みそ・のり・長ねぎ
	牛乳	—
	ごはん	米
1月	さばのしょうが煮	さば・砂糖・しょうゆ・みりん・調味料・じゃがいも・でん粉・しょうが
	キャベツのおひたし	キャベツ・きゅうり・もやし・みりん・しょうゆ
	新じゃがのうま煮	米油・鶏肉・酒・にんじん・たけのこ水煮・こんにゃく・干ししいたけ・じゃがいも・ 厚あげ ・和風だし・砂糖・しょうゆ・塩・さやいんげん
2月	牛乳	—
	ゆで中華めん	小麦粉・かん水
	ツナオムレツ	たまご・ツナ・かつお昆布だし・砂糖・でん粉・トレハロース・酢・しょうゆ・みりん・塩・植物油
3月	ぜんまいのナムル	もやし・ぜんまい水煮・ほうれん草・にんじん・しょうゆ・砂糖・ごま油
	だんだんめんスープ	ごま油・テンメシジャン（みそ・砂糖・大豆油・ごま油・発酵調味料・香辛料・酒精・カラメル色素）・しょうが・にんにく・豚肉・酒・大豆ミート（大豆）・にんじん・メンマ・からスープ・中華スープの素・玉ねぎ・みそ・黒みそ
	牛乳	—
4月	コーンピラフ	米・玉ねぎ・コーン・にんじん・グリーンピース・塩・野菜フイオン・こしょう
	かぼちゃのひき肉フライ	かぼちゃ・豚肉・玉ねぎ・豚脂・植物性たん白・パン粉・でん粉・小麦粉・植物油・還元水あめ・砂糖・しょうゆ・発酵調味料・小麦グルテン酵素分解物・ウスターソース・香辛料・加工でん粉・アミノ酸・乳化剤・着色料・米油
	こんにゃくサラダ	キャベツ・ きゃうり ・にんじん・こんにゃく・酢・しょうゆ・砂糖・ごま油
5月	豆乳クラムチャウダー	ベーコン・玉ねぎ・にんじん・あさり・白ワイン・豆乳・白いんげん豆ペースト・ホワイトルウ・ベシヤメルソース・塩・こしょう・プロックリー
	牛乳	—
	麦ごはん	米・麦
6月	海そうサラダ	海そうミックス・ きゃうり ・キャベツ・コーン缶・酢・砂糖・しょうゆ・ごま油
	アスパラみどりカレー	米油・にんにく・鶏肉・白ワイン・玉ねぎ・にんじん・じゃがいも・ほうれん草ピューレ・ アスパラピューレ ・ アスパラガス ・アップルソース・ホワイトルウ・ホワイトカレールウ・生クリーム・牛乳
	牛乳	ミルクココア
7月	わかめごはん	米・塩蔵わかめ・塩・砂糖・酵母エキス
	小いわしかりかりフライ	まいわし・還元水あめ・たん白加水分解物・砂糖・しょうが・塩・発酵調味料・じゃがいも・でん粉・玄米粉・米粉・オリブ油・イースト・植物油・酵母エキス・香辛料・なたね油・パーム油・米油
	にんじんしりしり	ごま油・にんじん・こんにゃく・ツナ缶・いりたまご（たまご・植物油・乾燥卵白・かつお節エキス・でん粉発酵調味料・こんにゃく・塩・しょうゆ・トレハロース・増粘多糖類・カロテン色素）・酒・みりん・砂糖・さやいんげん
8月	ワタンスープ	にんじん・干ししいたけ・メンマ・もやし・豚肉・酒・チキンからスープ・中華スープの素・しょうゆ・塩・こしょう・ワタンスープ（小麦粉・かん水・くちなし色素）・長ねぎ
	牛乳	—
	ごはん	米
9月	豆腐ハンバーグの玉ねぎソースかけ	植物性たん白・玉ねぎ・鶏肉・豆腐・豚脂・でん粉・みりん・砂糖・塩・酵母エキス・香辛料・加工でん粉・セルロース・炭酸Ca・ピロリン酸Ca・豆腐用凝固剤・ソテオニオン（玉ねぎ）・しょうゆ・酢
	のりナッツあえ	ごまつな・もやし・にんじん・しょうゆ・みりん・アーモンド・のり
	絹さやのみそ汁	じゃがいも・にんじん・えのきたけ・ 厚あげ ・いりこだしの素・ あやめみぞ ・大豆ペースト・さやえんどう
10月	牛乳	—
	ブルーベリーパン	小麦粉・イースト・塩・ショートニング・砂糖・スキムミルク・ブルーベリー・植物油
	とり肉のマスタードやき	鶏肉・しょうゆ・マスタード・酒・砂糖・塩・ パセリ
11月	ピーズサラダ	きゃうり ・キャベツ・にんじん・大豆水煮・オリブ油・りんご酢・塩・こしょう
	トマトとたまごのスープ	ベーコン・ 玉ねぎ ・じゃがいも・チキンからスープ・コンソメ・塩・こしょう・しょうゆ・ トマト ・でん粉・たまご・酒・ パセリ
	牛乳	—
12月	ごはん	米
	いわしの梅煮	いわし・梅肉・砂糖・しょうゆ・発酵調味料・塩・加工でん粉
	アスパラのごまあえ	アスパラガス ・キャベツ・にんじん・練りごま・すりごま・しょうゆ・砂糖
1月	じゃがいものこんにゃく	だしパック・ごぼろ・にんじん・干ししいたけ・こんにゃく・たけのこ水煮・花なると巻（たら・還元水あめ・塩・発酵調味料・加工でん粉・調味料・炭酸Ca・リンゴ酸Na・ミョウバン・コチニール色素
	牛乳	—
	麦ごはん	米・麦
2月	春雨サラダ	春雨・にんじん・キャベツ・きゅうり・コーン缶・ごま油・しょうゆ・酢・砂糖・塩・ごま
	マーボーどんの具	ごま油・しょうが・にんにく・豚肉・酒・大豆ミート（大豆）・豆板醤・にんじん・メンマ・干ししいたけ・からスープ・中華スープの素・豆腐・みそ・しょうゆ・砂糖・オイスターソース・でん粉・にら・長ねぎ
	牛乳	さくらんぼゼリー
3月	牛乳	さくらんぼ果汁・砂糖・水あめ・果糖・ぶどう糖・乳酸Ca・加工でん粉・ゲル化剤・酸味料・香料・クエン酸Na・着色料・ビタミンC
	ごはん	米
	えびかつ	えび・パン粉・すけぞうだら・パン粉・玉ねぎ・でん粉・小麦粉・砂糖・植物油・えびパウダー・塩・酵母エキス・しょうゆ・香辛料・魚醤パウダー・加工でん粉
4月	室わかめのきんぴら	米油・にんじん・こんにゃく・くきわかめ・さつまあげ・酒・砂糖・しょうゆ・みりん・とうがらし
	新玉ねぎのみそ汁	にんじん・ 玉ねぎ ・じゃがいも・ 厚あげ ・しめじ・いりこだしの素・みそ
	牛乳	ソース
5月	牛乳	トマト・ブルーベリー・りんご・レモン・にんじん・玉ねぎ・醸造酢・砂糖・ぶどう糖果糖液糖・塩・でん粉・酵母エキス・香辛料
	ひじきごはん	米・にんじん・しょうゆ・こんにゃく・砂糖・ひじき・油あげ・大豆油・かつおだし
	ししゃもフライ	からふとししゃも・塩・パン粉・小麦粉・増粘多糖類・米油
6月	フロッキーのごましょうゆあえ	プロックリー・キャベツ・にんじん・しょうゆ・ごま油・ごま
	さわにわん	だしパック・豚肉・酒・ごぼろ・にんじん・えのきたけ・たけのこ水煮・じゃがいも・糸かまぼこ・春雨・しょうゆ・塩・和風だし・素
	牛乳	—
7月	米粉めん	米粉ミックス粉（米粉・準強力粉・小麦グルテン・タピオカでん粉・食物繊維・増粘剤）・塩
	アスパラとコーンのサラダ	アスパラガス ・キャベツ・ きゃうり ・コーン缶・米油・塩・酢・砂糖・しょうゆ・こしょう
	大豆入りミートソース	オリブ油・しょうが・にんにく・豚肉・赤ワイン・ 玉ねぎ ・ソテオニオン（玉ねぎ）・にんじん・セロリー・マッシュルーム水煮・ダイス大豆水煮・大豆水煮・砂糖・ケチャップ・トマトピューレ
8月	牛乳	冷凍パイナップル
	ごはん	米
	五目野菜肉だんご	鶏肉・パン粉・ごぼろ・玉ねぎ・にんじん・キャベツ・甘藷でん粉・ねぎ・砂糖・なたね油・粉末大豆たん白・しょうゆ・塩・しょうが・みりん・加工でん粉・かつお節エキス・カラメル色素・ごま油
9月	細切りポテトサラダ	じゃがいも・ きゃうり ・にんじん・コーン缶・ごま油・りんご酢・しょうゆ・塩・こしょう
	もずくたまごスープ	玉ねぎ ・にんじん・じゃがいも・たけのこ水煮・きくらげ・もずく・からスープ・中華スープの素・しょうゆ・塩・こしょう・でん粉・たまご・酒
	牛乳	ふりかけ
10月	牛乳	砂糖・ぶどう糖・塩・かつお節粉・とうもろこしでん粉・デキストリン・抹茶・酵母エキス・のり・かつお削り節・推奨エキス・貝カルシウム・セルロース・酸化防止剤
	ごはん	米
	いわしのかば焼き	いわし・でん粉・米油・砂糖・みりん・しょうゆ・ごま
11月	からしあえ	ごまつな・もやし・にんじん・しょうゆ・みりん・からし
	とん汁	ごぼろ・大根・にんじん・豚肉・酒・こんにゃく・じゃがいも・豆腐・いりこだしの素・みそ・長ねぎ
	牛乳	—
12月	麦ごはん	米・麦
	カラフルサラダ	きゅうり・キャベツ・にんじん・コーン缶・えだまめ・赤ピーマン・オリブ油・りんご酢・塩・こしょう
	ポーカカレー	バター・にんにく・豚肉・赤ワイン・ 玉ねぎ ・にんじん・じゃがいも・コンソメ・チャツネ・アップルソース・ケチャップ・中濃ソース・カレールウ・スキムミルク
1月	牛乳	あじさいゼリー
	牛乳	ぶどう果汁・砂糖・ぶどう糖果糖液糖・水溶性食物繊維・ゲル化剤・酸味料・クエン酸鉄Na・香料・クチナシ色素・水あめ

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。 **太字**は地場産物と郷土料理です。