

7月 献立予定表

2021.7 新発田市学校給食北共同調理場

	月	火	水	木	金
献立			日付 学校の給食予定	1	2
			配膳図と献立名 太字は郷土料理と地場産物です。	アップルシャーベット ラタトゥイユ オムレツ 黒糖 ツイストパン カレーコンソメ スープ	さくらんぼゼリー ポテトナッツ サラダ とり肉の やくみソース ごはん わかめスープ
			体をつくる食品	たまご・ベーコン・ウィンナー・あさり・牛乳	とり肉・なると・とうふ・わかめ・牛乳
			熱や力になる食品	パン・バター・黒砂糖・オリーブ油・砂糖・米油	米・砂糖・じゃがいも・アーモンド・ごま油
			体の調子を整える食品	にんにく・玉ねぎ・トマト・なす・ズッキーニ・かぼちゃ・えだまめ・にんじん・セロリ・キャベツ・フロッコリー・りんご	しょうが・長ねぎ・きゅうり・にんじん・えのきたけ・もやし・さくらんぼ
エネルギー			小学校:エネルギー 中学校:エネルギー	628 kcal 779 kcal	625 kcal 751 kcal
献立	5 外ヶ輪小なし	6	7 ★たなばたメニュー★	8	9
	こぶくろソース きりざい あじフライ ごはん さわにわん	アスパラガスの わふうサラダ あつやき たまご ごはん じゃがいもの カレーに	きらきらもち いそかあえ 星のメンチカツ ちらしずし たなばた汁	ミルクコーヒー フルーツサラダ ソフトめん ツナトマト ソース	カレーもやし さばの しょうが煮 ごはん キムチ とん汁
	あじ・納豆・ふた肉・かまぼこ・牛乳	たまご・昆布・とり肉・あつあげ・牛乳	のり・とり肉・とうふ・かまぼこ・牛乳	ベーコン・ツナ・チーズ・牛乳	さば・ふた肉・とうふ・牛乳
	米・米油・春雨	米・砂糖・オリーブ油・じゃがいも・カレーパウダー	米・米油・砂糖・春雨・キラキラ餅	ソフトめん・米油・砂糖	米・砂糖・じゃがいも
	たくあん・のざわな・こまつな・にんじん・ごぼう・えのきたけ・たけのこ・なめこ	アスパラガス・キャベツ・とうもろこし・にんじん・玉ねぎ・しいたけ・こんにゃく・にんにく・長ねぎ	玉ねぎ・こまつな・もやし・にんじん・しいたけ・ごぼう・たけのこ・オクラ・みかん	にんにく・セロリ・玉ねぎ・にんじん・マッシュルーム・ソテー・オニオン・トマト・パセリ・あまなつみかん・パイン・きゅうり・キャベツ	もやし・にんじん・こまつな・ごぼう・こんにゃく・キムチ・長ねぎ・しょうが
エネルギー	606 kcal 747 kcal	604 kcal 745 kcal	652 kcal 802 kcal	712 kcal 789 kcal	650 kcal 805 kcal
献立	12	13	14	15	16
	オレンジゼリー こんにゃくサラダ 夏野菜カレー (麦ごはん)	莖わかめの きんぴら ハンバーグ おろしソース ごはん かぼちゃのみそ汁	春雨サラダ 春巻き ごはん マーボーとうふ	フルーツゼリー チリコンカン 米粉パン 野菜とあさりの スープ煮	こぶくろソース のりずあえ たらフライ (新潟県産) ごはん もずく汁
	ふた肉・スキムミルク・牛乳	とり肉・ふた肉・莖わかめ・油揚げ・牛乳	ふた肉・大豆・とうふ・牛乳	ふた肉・大豆・チーズ・ウィンナー・あさり・牛乳	たら・のり・かまぼこ・とうふ・もずく・牛乳
	米・麦・砂糖・ごま油・オリーブ油	米・米油・砂糖・ごま	米・米油・春雨・ごま油・砂糖・でん粉	米粉パン・オリーブ油・砂糖・じゃがいも	米・米油・じゃがいも
	キャベツ・きゅうり・とうもろこし・こんにゃく・にんにく・玉ねぎ・にんじん・トマト・かぼちゃ・なす・りんご・えだまめ・オレンジ	大根・にんじん・こんにゃく・さやいんげん・えのきたけ・玉ねぎ・かぼちゃ	きゅうり・もやし・にんじん・しょうが・にんにく・メンマ・しいたけ・長ねぎ	しょうが・にんにく・玉ねぎ・トマト・パセリ・ようなし・パイン・りんご・にんじん・セロリ・キャベツ・フロッコリー	キャベツ・にんじん・もやし・たけのこ・えのきたけ・こまつな
エネルギー	628 kcal 772 kcal	657 kcal 810 kcal	724 kcal 862 kcal	716 kcal 901 kcal	607 kcal 722 kcal
献立	19 ☆食育の日メニュー☆豊浦小最終日	20	21 O-学期給食最終日O		
	豆乳アイス アスパラガスの 昆布あえ チキンたれカツ ごはん 夏のごにもん	ぴりからもやし さばの レモンソース ごはん 新発田麩の みそ汁	ピーチゼリー 細切り ポテトサラダ てりやきチキン わかめごはん トマトと たまごのスープ		
	とり肉・昆布・かまぼこ・牛乳	さば・とうふ・大豆・牛乳	とり肉・わかめ・ベーコン・たまご・牛乳		
	米・米油・砂糖・アイスクリーム	米・米油・砂糖・ごま油・じゃがいも・ふ	米・じゃがいも・米油・でん粉		
	キャベツ・アスパラガス・にんじん・ごぼう・しいたけ・たけのこ・こんにゃく・とうがんと・オクラ	レモン・もやし・きゅうり・にんじん・えのきたけ・こまつな	にんじん・きゅうり・とうもろこし・玉ねぎ・トマト・パセリ・もも		
エネルギー	709 kcal 851 kcal	659 kcal 818 kcal	603 kcal 732 kcal		

今月は給食でもカレーライスやスープなどに新鮮な地元の夏野菜をたっぷり使っています!

* 献立は都合により、変更となる場合がありますので御承ください。
* アレルギーをお持ちのお子さんは献立内容表で御確認ください。

* おしらせ *

- 7月の地場産物
米・とうふ・あつあげ・あやめみそ
アスパラガス・きゅうり・玉ねぎ・オクラ
パセリ・なす・トマト
- 小・中学校の摂取基準値
小学校中学年の基準：650kcal
中学校の基準：830kcal

