

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	<p>太字は郷土料理と地場産物です。</p>					
	赤	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	
	黄	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	
	緑	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
	献立						
	赤	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	
	黄	米・米油・春雨	米・砂糖・オリーブ油・じゃがいも・カレールー	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	
	緑	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		
	献立						
	赤	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	タラ・のり・かまぼこ・とうふ・もずく・牛乳	
	黄	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	
	緑	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	20	21	O-学期給食最終日O			
	献立						
	赤	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			
	黄	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			
	緑	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・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

