



6月の献立予定表



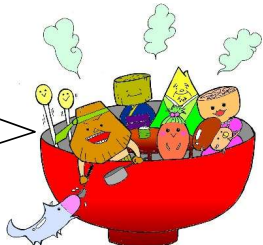
新発田市学校給食七葉共同調理場

日	曜	こ ん だ て			お も な 使 用 食 品						エネルギー (kcal)	給食のない 学校・学級
		主 食	の み も の	お か す	あか おもに体を作る		みどり おもに体の調子をととのえる		きいろ おもに熱や力になる		上段：小学校 下段：中学校	
					たんぱく質	カルシウム	カロテン	ビタミンCなど	炭水化物	脂質		
1	金	ターメリックライス	牛乳	アスパラみどりカレー ひじきと豆のサラダ アップルシャーベット	ぶた肉 白いんげん豆 大豆	牛乳 ひじき	ほうれん草 ピーマン	にんにく しめじ たまねぎ もやし りんご アスパラ	米 じゃがいも	バター さとう	698 907	
4	月	かみかみ わかめごはん	牛乳	ししゃもフライ たくあんあえ 沢煮焼 豆天	ししゃも ぶた肉 かまぼこ 大豆	牛乳 わかめ	にんじん きぬさや	だいこん きゃべつ きゅうり えのき たけのこ	米 じゃがいも	油 ごま	629 807	
5	火	ごはん	牛乳	アスパラポークソテー 風味あえ 春雨とたまごのスープ 冷凍バイコン	ぶた肉 なると たまご	牛乳	にんじん	にんにく しょうが えのき たまねぎ アスパラ バイナップル きゃべつ きゅうり メンマ	米 かたくり粉	油 ごま	608 778	
6	水	ふこわまる 横割り丸パン	牛乳	ハンバーグ アーモンドサラダ ミネストローネ	ぶた肉 とり肉 大豆 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	きゅうり きゃべつ たまねぎ セロリ トマト にんにく	パン じゃがいも マカロニ	さとう アーモンド	622 791	七葉中学校 加治川中学校
7	木	ごはん	牛乳	揚げ出し豆腐のそぼろあんかけ ゆかりあえ じゃがいものカレー煮	豆腐 とり肉 ぶた肉 厚揚げ	牛乳	にんじん	しょうが きゃべつ きゅうり もやし たまねぎ しいたけ こんにゃく ねぎ	米 じゃがいも かたくり粉	油 さとう	637 817	七葉中学校 加治川中学校
8	金	ごはん	牛乳	さばのカレーてりやき きゅうりあえ あさりのみそ汁	さば ぶた肉 あさり 豆腐 あやめみそ	牛乳	にんじん	ごぼう こんにゃく ねぎ	米 じゃがいも	油 さとう ごま	671 850	
11	月	麦ごはん	牛乳	ツナ玉そぼろ丼の具 フルーツサラダ ワンタンスープ	ツナ たまご ぶた肉 なると	牛乳	にんじん ほうれん草	しょうが たまねぎ みかん缶 パイナップル きゅうり しいたけ きゃべつ メンマ もやし えだまめ	米 ワンタンの皮	油 さとう	640 814	
12	火	ごはん	牛乳	さけの塩焼き もやしとピーマンのみそいため すまし汁 りんごとカルピスのゼリー	さけ ぶた肉 かまぼこ 豆腐	牛乳	にんじん きぬさや ピーマン	もやし たまねぎ たけのこ えのき しいたけ	米 じゃがいも	油 さとう ごま	636 803	
13	水	ちゅうが 中華めん	牛乳	コーンしゅうまい 海そうとこんにゃくのサラダ 中華うま煮スープ	ぶた肉 えび たら うずらたまご	牛乳 海そう	にんじん コーン	きゃべつ きゅうり メンマ こんにゃく たまねぎ しいたけ メンマ もやし ねぎ	中華めん かたくり粉	油 さとう ごま	640 848	
14	木	麦ごはん サッカーワールドカップ献立	牛乳	きのこたっぷりビーフストロガノフ風 グリーンサラダ サッカーボールチーズ	ぶた肉 牛肉	牛乳 生クリーム チーズ	にんじん トマト	きゅうり アスパラ きゃべつ にんにく しょうが たまねぎ しめじ マッシュルーム	米 麦	バター さとう	692 890	加治川小学校 6年生
15	金	ごはん	牛乳	あじの南蛮づけ ごまびたし 新発田産じゃがいものみそ汁	あじ 大豆 あやめみそ	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ きゃべつ えのき きゅうり ねぎ	米 じゃがいも 新発田産	油 さとう ごま	619 796	加治川小学校 6年生
18	月	ごはん	牛乳	とり肉と大豆のカレーがらめ きゃべつとこんにゃくあえ たまねぎのみそ汁	とり肉 豆腐 あやめみそ 大豆	牛乳 こんにゃく	にんじん きぬさや	きゃべつ きゅうり たまねぎ しめじ メンマ	米 かたくり粉	油 さとう ごま	657 845	加治川中学校
19	火	ごはん 食育の日献立	牛乳	いわしの梅煮 アスパラガスのごまみそあえ 小煮物	いわし かまぼこ とり肉 ほたて	牛乳	にんじん コーン	アスパラ きゃべつ ごぼう しいたけ こんにゃく たけのこ	米 じゃがいも	油 さとう ごま	641 813	
20	水	くわとう 黒糖りんごパン	牛乳	ハニーマスタードチキン 細切りポテトサラダ トマトとたまごのスープ	とり肉 ベーコン たまご	牛乳	にんじん パセリ	きゅうり きゃべつ たまねぎ りんご	パン じゃがいも	油 さとう はちみつ アーモンド	603 812	
21	木	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 カレーもやし 干しかぶの煮物 冷凍みかん	さば ほたて ぶた肉 油揚げ	牛乳	にんじん ほうれん草	もやし たけのこ こんにゃく 干しかぶ みかん	米 じゃがいも	油 さとう	664 895	七葉小学校 6年生
22	金	ごはん	牛乳	たまごやき のりナッツあえ じゃがいものピリ辛煮	たまご 厚揚げ ぶた肉	牛乳 のり	にんじん いんげん 小松菜	もやし しょうが たまねぎ しいたけ	米 じゃがいも	油 さとう アーモンド	656 849	七葉小学校 6年生
25	月	ごはん	牛乳	さばのケチャップソース ひじきの梅あえ もやしのみそ汁	さば あやめみそ	牛乳 ひじき	にんじん	きゅうり きゃべつ えのき もやし ねぎ 梅	米 じゃがいも かたくり粉	油 さとう ごま	680 847	
26	火	うめ 梅ごはん	牛乳	とり肉のてりやき 磯香あえ 厚揚げのみそ汁 ヨーグルト	とり肉 厚揚げ 大豆 あやめみそ	牛乳 のり ヨーグルト	にんじん ほうれん草 きぬさや	もやし えのき たまねぎ	米	さとう	612 795	
27	水	こめ 米粉めん	牛乳	ミートソース アスパラとポテトのサラダ	ぶた肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト コーン	にんにく しょうが たまねぎ セロリ きゅうり マッシュルーム アスパラ	米粉めん じゃがいも	バター 油 さとう	640 823	
28	木	なめし 菜めし	牛乳	小魚フリッター ピリ辛きゅうり 車麩の卵とじ煮	小魚 ぶた肉 たまご	牛乳	にんじん いんげん	きゅうり きゃべつ たまねぎ こんにゃく	米 じゃがいも 車麩	油 さとう ごま	679 876	
29	金	麦ごはん	牛乳	ポークカレー みかんサラダ	ぶた肉	牛乳 スキムミルク	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ きゃべつ きゅうり みかん	米 麦 じゃがいも	バター 油	644 830	

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。

「食育」とは、様々な経験を通じて、「食」に関する知識と、バランスの良い「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことです。健康的な食のあり方を考えるとともに、だれかと一緒に食事や料理をしたり、食べ物の収穫を体験したり、季節や地域の料理を味わったりするなど、食育を通じた「実践の環（わ）」を広げましょう。

小煮物ファミリーは、いつも一緒に食事をとるようにしているよ。家族みんなと食べると楽しいね!!



6月から9月まで中学校の牛乳が250mlになります。



*太字は新発田市産のものを示します。
*物価の変動や気候等により、献立が変更になることがあります。

