



6月 こんだて予定表

新潟市立関屋中学校
令和6年5月31日

日 (曜)	こ ん だ て	おもに体をつくる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーのもとになる		栄 養 価
		1群(たんぱく質) 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群(無機質) 牛乳・小魚・海そう	3群(カロテン) 緑黄色野菜	4群(ビタミンC) その他の野菜・果物	5群(炭水化物) 穀類・いも類・砂糖	6群(脂質) 油脂	
3 日 (月)	麦ごはん					米 麦		エネルギー 866 kcal
	大豆入りキーマカレー	大豆 豚肉		にんじん	にんにく たまねぎ グリーンピース	じゃがいも 米粉 小麦粉	油	たんぱく質 27.4 g
	アスパラのサラダ			アスパラガス	キャベツ きゅうり とうもろこし		油	脂質 22.6 g
	ブルーベリーゼリー				ブルーベリー	ゼリー		食塩相当量 2.8 g
	牛乳		牛乳					
4 日 (火)	ごはん					米		エネルギー 838 kcal
	沢煮わん	豚肉		さやえんどう にんじん	ごぼう たけのこ えのきたけ	春雨		たんぱく質 33.5 g
	さばのてり焼き	さば みそ				砂糖 でん粉		脂質 30.4 g
	ひじきの炒め煮	さつま揚げ 鶏肉	ひじき	さやいんげん にんじん		こんにゃく 砂糖	油	食塩相当量 2.7 g
	牛乳		牛乳					
5 日 (水)	ゆで中華めん					中華めん		エネルギー 840 kcal
	みそラーメンスープ	なると 豚肉 みそ		にら にんじん	しょうが にんにく もやし たけのこ ねぎ		油 ごま油	たんぱく質 34.8 g
	春巻き	豚肉			たまねぎ キャベツ しいたけ しょうが	でん粉 砂糖 春巻きの皮	油 ごま油	脂質 26.3 g
	わかめと野菜のあえもの		わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり			食塩相当量 3.7 g
	牛乳		牛乳					
6 日 (木)	ごはん					米		エネルギー 823 kcal
	野菜スープ	いんげん豆 ベーコン		パセリ にんじん	キャベツ たまねぎ セロリ			たんぱく質 30.2 g
	ハンバーグの トマトソース煮	豚肉 鶏肉 牛肉		トマト	しょうが にんにく たまねぎ	でん粉 砂糖	油	脂質 20.0 g
	コーンポテト				とうもろこし えだまめ	じゃがいも	油	食塩相当量 3.0 g
	牛乳		牛乳					
7 日 (金)	ごはん					米		エネルギー 771 kcal
	みそかきたま汁	たまご とうふ みそ		こまつな	ねぎ えのきたけ	じゃがいも		たんぱく質 35.8 g
	白身魚のたつた揚げ	白身魚(たら)				でん粉	油	脂質 24.6 g
	茎わかめのきんぴら	豚肉	茎わかめ	にんじん	ごぼう	こんにゃく 砂糖	ごま油 油	食塩相当量 2.5 g
	牛乳		牛乳					
10日(月)・11日(火) 給食なし								
12 日 (水)	ごはん					米		エネルギー 793 kcal
	もやしのみそ汁	油揚げ みそ		こまつな	もやし えのきたけ	じゃがいも		たんぱく質 34.2 g
	ささみチーズフライ	鶏肉	チーズ			パン粉 小麦粉 米粉 でん粉	油	脂質 22.8 g
	五目豆	大豆 さつま揚げ	昆布	にんじん	ごぼう しいたけ	こんにゃく 砂糖		食塩相当量 2.5 g
13 日 (木)	牛乳		牛乳					
	ごはん					米		エネルギー 792 kcal
	かつおぶしかけ	かつおぶし	のり			でん粉 砂糖		たんぱく質 29.3 g
	たまごのコーンスープ	たまご とうふ		チンゲンサイ にんじん	とうもろこし たまねぎ	でん粉	ごま油	脂質 23.9 g
	えびしゅうまい	えび たら			たまねぎ	パン粉 でん粉 砂糖 しゅうまいの皮	油	食塩相当量 2.7 g
	チャプチェ	鶏肉		にんじん	しょうが にんにく たけのこ きゅうり きくらげ	春雨 砂糖	ごま油	
	牛乳		牛乳					
14 日 (金)	ごはん					米		エネルギー 846 kcal
	わらび汁	豚肉 とうふ みそ			わらび ねぎ えのきたけ	じゃがいも		たんぱく質 35.6 g
	あじの南蛮漬け	あじ			ねぎ しょうが	でん粉 砂糖	油 ごま油	脂質 28.5 g
	アーモンドあえ			こまつな にんじん	キャベツ	砂糖	アーモンド	食塩相当量 2.8 g
	牛乳		牛乳					

天候や納入業者の都合により献立を変更する場合があります。

日 (曜)	こ ん だ て		おもに体をつくる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーのもとになる		栄 養 価		
			1群（たんぱく質） 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群（無機質） 牛乳・小魚・海そう	3群（カロテン） 緑黄色野菜	4群（ビタミンC） その他の野菜・果物	5群（炭水化物） 穀類・いも類・砂糖	6群（脂質） 油脂			
17日（月）・18日（火） 給食なし											
19 日 (水)	越後みそ の マーボー丼	麦ごはん					米 麦		エネルギー	835 kcal	
		マーボー丼の具	とうふ 豚肉 みそ		にら	にんにく しょうが ねぎ きくらげ しいたけ	砂糖 でん粉	油 ごま油	たんぱく質	34.7 g	
		春雨サラダ		わかめ	にんじん	きゅうり もやし	砂糖 春雨	ごま ごま油	脂質	25.8 g	
		冷凍みかん				うんしゅうみかん			食塩相当量	2.8 g	
		牛乳		牛乳							
20 日 (木)		レーズンパン		脱脂粉乳		レーズン	パン		エネルギー	768 kcal	
		レタスとコーンの スープ	とうふ		にんじん	とうもろこし ねぎ レタス きくらげ		ごま油	たんぱく質	36.6 g	
		白身魚のトマト香味ソース	かれい		トマト バジル	にんにく たまねぎ	でん粉	油	脂質	27.9 g	
		アーモンド シャキシャキサラダ			にんじん	きゅうり	じゃがいも	アーモンド 油	食塩相当量	3.3 g	
		牛乳		牛乳							
21 日 (金)		ごはん					米		エネルギー	780 kcal	
		肉じゃが	豚肉		さやいんげん にんじん	たまねぎ	じゃがいも 砂糖 こんにゃく	油	たんぱく質	32.1 g	
		たまご焼き	たまご				砂糖 でん粉	油	脂質	20.0 g	
		いそかあえ		のり	こまつな にんじん	キャベツ			食塩相当量	3.0 g	
		乾燥小魚		かたくちいわし			砂糖 水あめ				
		牛乳		牛乳							
24 日 (月)		ごはん					米		エネルギー	833 kcal	
		生揚げと青菜のみそ汁	生揚げ みそ		こまつな	ねぎ えのきたけ	じゃがいも		たんぱく質	32.7 g	
		メンチカツ	豚肉			たまねぎ	パン粉 でん粉 小麦粉 砂糖	油	脂質	27.0 g	
		切り干しだいごんの 焼きそばソース炒め	豚肉	青のり	ピーマン にんじん	切り干しだいごん もやし		油	食塩相当量	2.7 g	
		牛乳		牛乳							
25 日 (火)		ごはん					米		エネルギー	790 kcal	
		豚汁	豚肉 とうふ みそ		にんじん	ごぼう たまねぎ ねぎ	こんにゃく じゃがいも	油	たんぱく質	36.9 g	
		ますの塩焼き	ます						脂質	18.5 g	
		ごまあえ			こまつな にんじん	キャベツ	砂糖	練りごま すりごま	食塩相当量	3.2 g	
		ミルクデザート		牛乳 れん乳			砂糖 水あめ				
		牛乳		牛乳							
26 日 (水)		ごはん					米		エネルギー	760 kcal	
		チンゲンサイのスープ	とうふ 鶏肉		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ しめじ			たんぱく質	34.9 g	
		いかのたつた揚げ	いか				でん粉	油	脂質	22.4 g	
		ピーマンソテー	豚肉		ピーマン にんじん	たけのこ キャベツ もやし きくらげ	ピーマン	油	食塩相当量	2.8 g	
		牛乳		牛乳							
27 日 (木)		カレー風味ライス					米	油	エネルギー	828 kcal	
		ほたてとあさりの クリームソース	ほたて ベーコン あさり いんげん豆	牛乳 粉チーズ	パセリ にんじん	たまねぎ	小麦粉	油 バター	たんぱく質	30.4 g	
		キャベツとコーンの サラダ				きゅうり キャベツ とうもろこし		油	脂質	25.4 g	
		アップルシャーベット				りんご	砂糖		食塩相当量	2.5 g	
		牛乳		牛乳							
28 日 (金)		ごはん					米		エネルギー	849 kcal	
		もずくのかきたま汁	たまご とうふ みそ	もずく	こまつな	ねぎ えのきたけ			たんぱく質	38.3 g	
		アーモンド ちりめんじゃこの佃煮		ちりめんじゃこ			砂糖	アーモンド	脂質	27.5 g	
		じゃがいものきんぴら	豚肉		さやいんげん にんじん	ごぼう	じゃがいも 砂糖 こんにゃく	油	食塩相当量	3.1 g	
		牛乳		牛乳							



「かみかみこんだて」を実施します!!

みなさんは、食べものを食べる時、一口何回くらいかんでいますか。6月は「歯と口の健康週間」があります。「歯みがき」をしっかりとするとともに、かみごたえのある食べものをしっかりとかんで食べるようにしましょう。献立予定表の**太文字の献立**(例…**いかのたつた揚げ**)は、特にしっかりとかんでほしい「**かみかみ献立**」です。いつもの2倍くらいかんで食べるようにしましょう。

