



7月 こんだて予定表

新潟市立関屋中学校
令和6年6月28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(たんばく質) 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	
1 日 (月)	ごはん					米		エネルギー 825 kcal
	夏野菜汁	油揚げ 豚肉 みそ		さやえんどう にんじん	なす たまねぎ ねぎ	じゃがいも		たんばく質 36.3 g
	さばのみそ煮	さば みそ			しょうが	砂糖		脂質 25.2 g
	切り干しだいこんの 炒め煮	鶏肉		こまつな にんじん	切り干しだいこん ごぼう しいたけ	こんにゃく 砂糖	油	食塩相当量 3.0 g
	牛乳		牛乳					
2 日 (火)	ごはん					米		エネルギー 841 kcal
	味付けのり		のり			砂糖		たんばく質 30.9 g
	みそワタンスープ	なると 豚肉 みそ		にら にんじん	たけのこ もやし ねぎ	ワタタン	ごま油	脂質 28.2 g
	大豆たっぷりフライ	大豆 豚肉		にんじん	たまねぎ	パン粉 でん粉 小麦粉 砂糖	油	食塩相当量 2.5 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	
	牛乳		牛乳					
3 日 (水)	ソフトめん					ソフトめん		エネルギー 853 kcal
	ミートソース	豚肉	粉チーズ	トマト にんじん	にんにく しょうが たまねぎ セロリー グリーンピース	小麦粉 米粉	油	たんばく質 34.7 g
	コーンポテト				枝豆 とうもろこし	じゃがいも	油	脂質 20.6 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					
4 日 (木)	ごはん					米		エネルギー 776 kcal
	たまごとレタスのスープ	たまご とうふ		にんじん	とうもろこし ねぎ レタス きくらげ	でん粉	ごま油	たんばく質 32.5 g
	しゅうまい	鶏肉 豚肉			たまねぎ	パン粉 砂糖 しゅうまいの皮	油	脂質 23.6 g
	チンジャオロース	豚肉		ピーマン にんじん	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ	砂糖 でん粉	油	食塩相当量 2.9 g
	牛乳		牛乳					
5 日 (金)	「 七 夕 献 立 」							
	梅ごはん				梅 しそ	米		エネルギー 783 kcal
	天の川汁	かまぼこ 鶏肉		オクラ にんじん	えのきたけ	そうめん ふ		たんばく質 26.0 g
	お星さまのメンチカツ	豚肉			たまねぎ	でん粉 パン粉 小麦粉 砂糖	油	脂質 22.0 g
	昆布あえ		昆布		キャベツ きゅうり			食塩相当量 3.3 g
	七夕デザート				レモン ぶどう うんしゅうみかん	ゼリー		
8 日 (月)	牛乳		牛乳					
	ごはん					米		エネルギー 824 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		たんばく質 39.0 g
	大豆とちりめんじゃこの アーモンドがらめ	大豆 鶏肉	ちりめんじゃこ		しょうが	でん粉 砂糖	アーモンド 油	脂質 27.1 g
	きゅうり漬け				きゅうり			食塩相当量 2.7 g
9 日 (火)	牛乳		牛乳					
	麦ごはん					米 麦		エネルギー 775 kcal
	中華丼の具	うすらのたまご あさり ほたて いか 豚肉		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ たけのこ はくさい きくらげ	でん粉	油 ごま油	たんばく質 38.4 g
	ごま酢あえ			こまつな にんじん	もやし	砂糖	練りごま すりごま	脂質 20.5 g
	乾燥小魚		かたくちいわし			砂糖 でん粉		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	
10 日 (水)	ごはん					米		エネルギー 821 kcal
	豚汁	豚肉 みそ	とうふ	こまつな にんじん	ごぼう だいこん たまねぎ ねぎ	じゃがいも	油	たんぱく質 34.1 g
	さけチーズフライ	さけ	チーズ			パン粉 小麦粉 でん粉	油	脂質 26.5 g
	切り昆布の煮付け	打ち豆 さつま揚げ	昆布	にんじん		こんにゃく 砂糖	油	食塩相当量 2.7 g
	牛乳		牛乳					
11 日 (木)	ごはん					米		エネルギー 774 kcal
	夏野菜のたまごとじ	たまご 豚肉		さやいんげん にんじん	たまねぎ ごぼう なす しょうが	こんにゃく 砂糖 ふ		たんぱく質 31.8 g
	ひじきの佃煮	ツナ	ひじき			砂糖	ごま	脂質 25.1 g
	かおりあえ			青じそ にんじん	キャベツ きゅうり			食塩相当量 3.0 g
	チーズ		チーズ					
	牛乳		牛乳					
12 日 (金)	ごはん					米		エネルギー 804 kcal
	じゃがいものそぼろ煮	豚肉		にんじん	だけのこ たまねぎ グリーンピース	砂糖 じゃがいも でん粉 こんにゃく	油	たんぱく質 32.2 g
	にぎすの南蛮漬け		にぎす		しょうが ねぎ	でん粉 砂糖	油 ごま油	脂質 22.4 g
	アーモンドキャベツ				キャベツ きゅうり		アーモンド	食塩相当量 2.9 g
	牛乳		牛乳					
16 日 (火)	ごはん					米		エネルギー 824 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 しいたけ きくらげ	砂糖 でん粉	油 ごま油	たんぱく質 35.5 g
	もやしナムル			こまつな にんじん	もやし とうもろこし	砂糖	ごま ごま油	脂質 26.3 g
	ヨーグルト		ヨーグルト					食塩相当量 2.8 g
	牛乳		牛乳					
17 日 (水)	枝豆ごはん				枝豆	米		エネルギー 783 kcal
	もすくとたまごのみそ汁	たまご みそ	もすく	こまつな	ねぎ えのきたけ			たんぱく質 28.6 g
	じゃがいもの カレー風味きんぴら	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	脂質 25.2 g
	パイナップルのコンポート				パイナップル	砂糖		食塩相当量 2.5 g
	牛乳		牛乳					
18 日 (木)	「パリオリンピック・パラリンピック献立 (フランス料理)」 来週からフランスのパリでオリンピック・パラリンピックが開催されます。							
	ライス			バセリ		米		エネルギー 792 kcal
	ポトフ	ソーセージ		フロッコリー にんじん	セロリー だいこん たまねぎ キャベツ とうもろこし	じゃがいも		たんぱく質 26.1 g
	ミートボールの ラタトゥイユ風ソース	鶏肉 豚肉		トマト ピーマン パプリカ	にんにく たまねぎ しょうが なす ズッキーニ	砂糖 でん粉	油	脂質 24.0 g
	キャロット・ラベ			にんじん	甘夏		オリーブ油	食塩相当量 2.8 g
	牛乳		牛乳					
19 日 (金)	ごはん					米		エネルギー 831 kcal
	あさりのみそ汁	あさり とうふ みそ		ほうれんそう	だいこん ねぎ えのきたけ			たんぱく質 38.3 g
	あじフライ	あじ				パン粉 小麦粉 でん粉	油	脂質 28.3 g
	茎わかめの炒め煮	豚肉	茎わかめ	にんじん	ごぼう	こんにゃく 砂糖	油 ごま油 ごま	食塩相当量 2.5 g
	牛乳		牛乳					
22 日 (月)	「 夏休み前の給食最終日 」							
	麦ごはん					米 麦		エネルギー 854 kcal
	夏野菜カレー	豚肉		かぼちゃ にんじん トマト	にんにく たまねぎ なす	小麦粉 米粉	油	たんぱく質 23.4 g
	ひじきのサラダ		ひじき	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし		油	脂質 24.4 g
	セレクトデザート (あらかじめ選んでおいたデザートをいただきます)							
	みかんシャーベット				うんしゅうみかん	砂糖 水あめ		セレクトデザートは、給食 委員会のみなさんが企画・集 計作業をしてくださいました。 おいしくいた だきましよう！ 
	りんごシャーベット				りんご	砂糖 水あめ		
	レモンシャーベット				レモン	砂糖		
	牛乳		牛乳					食塩相当量 2.5 g