

6月給食献立表・給食だより



新潟市立木崎中学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
2月	ごはん	○		米		797 kcal
	みそ汁		豆腐,油揚げ,みそ	じゃがいも	えのきたけ	32.8 g
	あじの南蛮漬け		あじ	油,三温糖 でんぷん	たまねぎ	
	風味漬け				きゅうり,キャベツ,しょうが	
3火	ごはん	○		米		796 kcal
	たまごスープ		卵,豆腐	ごま油,でん粉	コーン,にんじん,たまねぎ,チンゲンサイ	28.3 g
	ポークシューマイ		豚肉	パン粉 小麦粉	たまねぎ しょうが	
	チャプチェ		豚ひき肉	はるさめ,ごま油,砂糖	にんにく,しょうが,にんじん,たけのこ,きゅうり,きくらげ	
4水	ハヤシライス	○	豚肉,粉チーズ,レンズ豆	米,じゃがいも,サラダ油	たまねぎ,にんじん,にんにく,しめじ	814 kcal
	わかめサラダ		わかめ	サラダ油,ごま	コーン,キャベツ,きゅうり,にんじん	30.1 g
	こざかな 小魚		乾燥小魚			
5木	梅ごはん	○		米	梅	776 kcal
	みそ汁		生揚げ,みそ		もやし,ねぎ	31.7 g
	ササミチーズフライ		チーズ 鶏肉	油 パン粉 小麦粉 米粉 でんぷん		
	ごまあえ			砂糖,ごま	にんじん,キャベツ,ほうれんそう	
6金	ごはん	○		米		743 kcal
	にくじゃが		豚肉	じゃがいも,サラダ油,三温糖	たまねぎ,にんじん,さやいんげん	28.6 g
	じゃこ昆布		昆布,ちりめんじゃこ	三温糖,ごま		
	そくせき漬け				キャベツ,きゅうり	
9月	ごはん	○		米		799 kcal
	もずくとたまごのスープ		卵,豆腐,おきなわもずく	でん粉	ねぎ,えのきたけ	31.2 g
	さかな だいず 魚と大豆のチリソース		たら,だいず	揚げ油,三温糖,でん粉	青ピーマン,たまねぎ,にんにく,しょうが	
	くだもの				オレンジ	
10火	ごはん	○		米		790 kcal
	みそ汁		豆腐,みそ	じゃがいも	たまねぎ,えのきたけ,こまつな	35.4 g
	豚のごまみそあえ		豚肉,みそ	ごま,ごま油,三温糖	しょうが	
	ナムル			ごま油,砂糖	切干しだいこん,きゅうり,にんじん	
11水	まる 丸パン	○	スキムミルク	小麦粉 油 砂糖		780 kcal
	野菜スープ		白いんげん豆,ショルダーベーコン	じゃがいも	たまねぎ,にんじん,セロリー,パセリ	33.1 g
	メンチカツ		豚肉	揚げ油 パン粉	たまねぎ	
	あまなつサラダ			サラダ油	キャベツ,きゅうり,甘夏	
	チーズ		チーズ			
12木	ごはん	○		米		866 kcal
	けんちん汁		豆腐	じゃがいも,サラダ油	にんじん,ねぎ,だいこん,ごぼう	32.8 g
	さばのごま揚げ		さば	揚げ油 でん粉 ごま	しょうが	
	茎わかめサラダ		くきわかめ	ごま,サラダ油	もやし,きゅうり,にんじん,ホールコーン	
13金	ごはん	○		米		848 kcal
	ポークカレー		豚肉	じゃがいも,カレールウ,サラダ油	にんじん,たまねぎ,グリーンピース,しょうが,にんにく	29.1 g
	ツナサラダ		ツナ	アーモンド,サラダ油	きゅうり,キャベツ,にんじん,たまねぎ	

16月	ごはん	○		米		756 kcal
	チンゲンサイのスープ		かまぼこ、豆腐		チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ	26.8 g
	はるまき		豚肉	揚げ油 小麦粉 米粉 でん粉 ごま油	キャベツ たまねぎ にんじん ししいたけ しょうが	
	ビーフンソテー		豚肉	ビーフン	たけのこ、きくらげ、キャベツ、もやし、青ピーマン、にんじん	
17火	ごはん	○		米		787 kcal
	みそ汁		豆腐、みそ		こまつな、えのきだけ、だいこん	34.5 g
	鶏と大豆のごまがらめ		だいす、鶏肉	でん粉、油、ごま、三温糖	しょうが	
	塩もみ				キャベツ、きゅうり	
18水	マーボー丼	○	豆腐、豚肉、大豆、みそ	米、サラダ油、ごま油、三温糖、でん粉	ねぎ、にら、にんにく、しょうが、しいたけ、きくらげ	798 kcal
	中華サラダ			はるさめ、ごま油、砂糖	にんじん、もやし、きゅうり	34.5 g
	ミルクデザート		牛乳 練乳	水あめ 砂糖		
19木	わかめごはん	○	わかめ	米		738 kcal
	みそワタンスープ		豚肉、なると、みそ	わんたん、ごま油	にんじん、もやし、たまねぎ、にら、メンマ	28.1 g
	厚焼き玉子		卵	砂糖 でん粉 油		
	アーモンドあえ		毎月19日は「食育の日」		こまつな、キャベツ、にんじん	
20金	ごはん	○		米		806 kcal
	ごまみそしる		焼き豆腐、みそ	じゃがいも、ねりごま	だいこん、こまつな	29.2 g
	夏野菜と麴の揚げ煮		角切り鶏肉	でん粉、くるま麴、揚げ油、砂糖	なす、かぼちゃ、さやいんげん	
	くだもの				オレンジ	
23月	パプリカライス	○		米、サラダ油		831 kcal
	とりのクリームソース		鶏肉、ショルダーベーコン、白いんげん豆、粉チーズ、牛乳	ホワイトルウ、サラダ油	にんじん、たまねぎ、ぶなしめじ、パセリ	31.1 g
	コーンサラダ			サラダ油	キャベツ、きゅうり、ホールコーン	
	すいか				すいか	
24火	ごはん	○		米		817 kcal
	わかめスープ		わかめ、豆腐		たまねぎ、こまつな、もやし、えのきだけ	31.0 g
	豚と大豆の揚げ煮		角切豚肉、だいす	でん粉、揚げ油、じゃがいも、三温糖	にんじん、さやいんげん、しいたけ	
	ごまプリン		乳類	ねりごま ブドウ糖		
25水	ごはん	○		米		814 kcal
	豚汁		豆腐、豚肉、みそ	じゃがいも	にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ	38.1 g
	さばのていやき		さば			
	もやしサラダ			サラダ油、ごま	ホールコーン、もやし、きゅうり、にんじん	
26木	洋風三色ごはん	○	ウインナー	米、サラダ油	たまねぎ、にんじん、ホールコーン、グリーンピース	767 kcal
	もずくスープ		豆腐、おきなわもずく	でん粉	たまねぎ、えのきだけ	29.2 g
	あじフライ		あじ	揚げ油 パン粉 小麦粉		
	塩もみ				キャベツ、きゅうり	
27金	ソフト麺	○		ソフトめん（小麦）		823 kcal
	卵とじうどん汁		鶏肉、わかめ、卵、なると	でん粉	にんじん、ねぎ、こまつな、ぶなしめじ	37.2 g
	そくせき漬け			ごま	キャベツ、きゅうり	
	新潟まめ天		大豆	小麦粉 油	たまねぎ ごぼう にんじん コーン ひじき	
30月	ごはん	○		米		876 kcal
	トマトと卵のスープ		豆腐、卵	でん粉	トマト、ねぎ	43.8 g
	タンドリーチキン		鶏肉	油	にんにく、しょうが	
	シャキシャキサラダ			じゃがいも、アーモンド、サラダ油	にんじん、きゅうり	

<今月の地場産食材>小松菜 チンゲンサイ きゅうり トマト にんじん キャベツ 米 大豆

* 献立は、生鮮食品の出回り期や価格等の都合によって変更することがあります。ご了承ください。