

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	黄の仲間 熱や力の元になる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人1食 たんぱく質			
1月	ごはん	○	米				800 kcal		
	とん汁		じゃがいも つきこん にやく	生揚げ 豚肉 みそ	にんじん	ごぼう だいこん ねぎ	33.0 g		
	いかのたつた揚げ		でん粉	揚げ油	いか		しょうが		
	もやしサラダ			サラダ油 ごま		赤ピーマン	コーン もやし きゅうり		
	ブルーベリーゼリー		ぶどう糖 粉あめ グ ラニュー糖				ブルーベリー果汁		
2火	ごはん	○	米				783 kcal		
	たまごコーンスープ		でん粉	ごま油	卵 豆腐	にんじん チンゲ ンサイ	コーン たまねぎ	29.5 g	
	しゃうまい(ほたて・豚肉入り)		でん粉 砂糖 小麦粉	ごま油	豚肉 ほたてエキス		たまねぎ しょうが		
	チャプチェ		はるさめ 砂糖	ごま油	豚肉	にんじん	にんにく しょうが た けのこ きゅうり きく らげ		
3水	ごはん	○	米				750 kcal		
	わらびのみそ汁		じゃがいも		豆腐 油揚げ みそ		わらび えのきたけ	31.2 g	
	あじの南蛮漬け		でん粉 三温糖	揚げ油 ごま油	あじ		しょうが ねぎ		
	ごまびたし			ごま すりごま		こまつな にんじ ん	もやし		
4木	ごはん	○	米				793 kcal		
	キーマカレー		小麦粉 コーンスター チ	サラダ油	豚肉 だいず	にんじん トマト	たまねぎ グリンピース にんにく	29.8 g	
	アスパラとコーンのサラダ			サラダ油		アスパラガス	キャベツ きゅうり コーン		
	チーズ					チーズ			
5金	ごはん	○	米				760 kcal		
	じゃがいものオイスターソース煮		じゃがいも 三温糖 でん粉	サラダ油	生揚げ 豚肉	にんじん チンゲ ンサイ	たまねぎ にんにく しょうが	31.2 g	
	鉄火みそ		三温糖	揚げ油 サラダ油	だいず みそ	にんじん	ごぼう		
	風味漬け						キャベツ きゅうり しょうが		
8月	ごはん	○	米				802 kcal		
	ふりかけ		ぶどう糖 砂糖		かつお節粉	のり		29.4 g	
	トマトとたまごのスープ		でん粉		豆腐 卵	トマト にんじん	きくらげ レタス ねぎ		
	レバー入りメンチカツ		パン粉 ぶどう糖 砂 糖 でん粉	揚げ油	豚肉		たまねぎ しょうが にんにく		
	甘夏サラダ			サラダ油			キャベツ きゅうり 甘 夏		
9火	ごはん	○	米				764 kcal		
	肉じゃが		じゃがいも しらたき 三温糖	サラダ油	豚肉	にんじん さやい んげん	たまねぎ	36.3 g	
	アーモンドとじゃこの佃煮		中双	アーモンド		ちりめんじゃこ			
わかめあえ					わかめ	キャベツ きゅうり			
10水	ごはん	○	米				766 kcal		
	マーボー丼の具		三温糖 でん粉	サラダ油 ごま油	豆腐 豚肉 大豆 み そ	にら	ねぎ にんにく しょう が しいたけ きくらげ	33.7 g	
	中華サラダ		はるさめ 砂糖	ごま油		にんじん	もやし きゅうり		
	ミルクデザート		水あめ 砂糖			牛乳 加糖練乳			
11木	ごはん	○	米				743 kcal		
	大根と油揚げのみそ汁		じゃがいも		油揚げ みそ	こまつな	だいこん	29.2 g	
	白身魚のたつた揚げ		でん粉	揚げ油	スケソウダラ				
くきわかめのきんぴら	つきこんにやく 砂糖	サラダ油 ごま油 ご ま	豚肉	くきわかめ	にんじん	ごぼう			
12金	ごはん	○	米				744 kcal		
	わかめとあさりのスープ				あさり 豆腐	わかめ	こまつな	ねぎ もやし えのきた け	30.2 g
	豚肉と大豆の揚げ煮		でん粉 じゃがいも 三温糖	揚げ油 サラダ油	豚肉 だいず	にんじん さやい んげん	しいたけ		
	アップルシャーベット						りんご		
15月	ごはん	○	米				831 kcal		
	沢煮わん		はるさめ		豚肉	にんじん さやえ んどう	えのきたけ ごぼう た けのこ	34.3 g	
	さばのてり焼き		砂糖		さば				
	切干大根のナムル		砂糖	ごま油		にんじん	切干しいたけ しょう が		
ごまプリン	ぶどう糖	ねりごま		乳製品 ミルクカルシ ウム					

日	献立名	牛乳	黄の仲間 熱や力の元になる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質		
16 火	ごはん	○	米			764 kcal		
	青菜のみそ汁			豆腐 みそ	こまつな えのきたけ たまねぎ	31.3 g		
	鶏肉の梅から揚げ		でん粉	揚げ油	鶏肉	ねり梅		
	アーモンドしゃきしゃきサラダ		じゃがいも	アーモンド サラダ油		にんじん きゅうり		
17 水	ごまコッペパン	○	小麦粉 砂糖	ショートニング ごま	スキムミルク	741 kcal		
	ミネストローネ		じゃがいも	オリーブ油	白いんげん豆 ベーコン	にんじん パセリ トマト たまねぎ セロリー キャベツ にんにく	31.9 g	
	カリールスト				ウインナー			
	わかめサラダ			サラダ油 ごま		わかめ キャベツ きゅうり		
18 木	ごはん	○	米			805 kcal		
	もやしのみそ汁		じゃがいも		生揚げ みそ	こまつな もやし	34.7 g	
	ササミチーズフライ		パン粉 小麦粉	揚げ油	鶏肉	チーズ		
	五目豆		三温糖		だいず さつま揚げ	昆布 にんじん ごぼう しいたけ		
19 金	ごはん	○	米			741 kcal		
	野菜スープ		じゃがいも		白いんげん豆 ベーコン	にんじん パセリ たまねぎ セロリー	31.9 g	
	ハンバーグのケチャップ煮		でん粉 砂糖 ぶどう糖	牛脂	鶏肉 豚肉		たまねぎ しょうが にんにく	
	アスパラとコーンのソテー			サラダ油		アスパラガス コーン キャベツ		
22 月	ごはん	○	米			738 kcal		
	根菜汁		じゃがいも つきこん にやく		油揚げ みそ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ	29.1 g	
	ますの塩焼き				ます			
	アーモンドあえ		砂糖	アーモンド		こまつな にんじん キャベツ		
23 火	洋風三色ごはん	○	米 砂糖	サラダ油	ウインナー	741 kcal		
	北産産トマトのABCスープ		じゃがいも マカロニ	オリーブ油	白いんげん豆 ベーコン	にんじん トマト たまねぎ セロリー キャベツ にんにく	30.4 g	
	チーズオムレツ		砂糖		卵	チーズ		
	レモンドレッシングサラダ			サラダ油			キャベツ きゅうり コーン レモン	
24 水	ごはん	○	米			763 kcal		
	新じゃがのみそ汁		じゃがいも		生揚げ みそ	こまつな えのきたけ	27.5 g	
	小いわしの天ぷら		小麦粉 でん粉	米油 揚げ油		かたくちいわし		
	ひじきの炒め煮		しらたき 三温糖	サラダ油	豚肉 打ち豆	ひじき にんじん さやい んげん	ごぼう	
25 木	パプリカライス	○	米	サラダ油		774 kcal		
	チキンクリームソース		小麦粉	バター サラダ油	鶏肉 白いんげん豆	粉チーズ 牛乳 にんじん パセリ たまねぎ ぶなしめじ	28.5 g	
	コロコロポテトサラダ		じゃがいも	サラダ油		にんじん	きゅうり	
	小魚		砂糖			かたくちいわし		
26 金	ゆでうどん	○	ゆでうどん			826 kcal		
	カレー南蛮汁		でん粉 砂糖		鶏肉 かまぼこ	にんじん こまつな たまねぎ ぶなしめじ ねぎ	34.0 g	
	ちくわのいそ揚げ		砂糖 でん粉 小麦粉	植物油 揚げ油	魚肉すり身	あおさ		
	たくあんあえ			ごま			きゅうり キャベツ たくあん	
29 月	わかめごはん	○	米		わかめ	730 kcal		
	チンゲンサイとほたてのスープ				ほたて 豆腐	チンゲンサイ にんじん ぶなしめじ たまねぎ	27.4 g	
	春巻き		でん粉 砂糖 小麦粉 米粉	なたね油 ごま油 揚げ油	豚肉	にんじん キャベツ たまねぎ しいたけ しょうが		
	ビーフソテー		ビーフン	サラダ油	豚肉	青ピーマン にんじん たけのこ きくらげ キャベツ もやし		
30 火	ごはん	○	米			795 kcal		
	もずくとたまごのスープ		でん粉		卵 豆腐	もずく	ねぎ えのきたけ	30.4 g
	魚と大豆のチリソース煮		でん粉 三温糖	揚げ油 サラダ油 ま油	たら だいず	青ピーマン たまねぎ にんにく しょうが		
	中華風いそかあえ			ごま油		のり ほうれんそう にんじん もやし		

<今月の地産産食材> ぶなしめじ キャベツ きゅうり だいこん こまつな チンゲンサイ トマト にんじん 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。

いただきます!の前に 石けんで手を洗いましょう

細菌やウイルスは、せき、くしゃみなどに混じって移動します。また、細菌などがついた手で食べ物を触ると、食べ物を通して、細菌などが体の中に入ってしまう。細菌などを体の中に入れないためにも、食事前に石けんで必ず手を洗う習慣が大切です。



手をふくのは
タオルかハンカチで

皮膚や髪の毛には細菌などがついていて、その中には食中毒の原因菌がある場合もあります。手洗いの後に髪の毛や服を触ったら、手洗いの効果がありません。手洗いの後は清潔なタオルなどでふきます。