



6月献立予定表



2024.6 新発田市学校給食川東共同調理場

日	こんだて			主な材料						栄養価		給食予定
	主食	おかず	のみもの	あか おもに体をつくる		みどり おもに体の調子をととのえる		きいろ おもにエネルギーになる		上段：小学校		
				たんぱく質	ミネラル(無機質)	ビタミン		炭水化物	脂質	下段：中学校		
				1群：肉・魚・卵 大豆・大豆製品	2群：牛乳・海 藻・乳製品・小魚	3群：緑黄色野菜	4群：その他の野菜・果物	5群：穀類・いも 類・砂糖	6群：油・種実類	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
3月	ごはん	とりにくのてりやき こんぶあえ じゃがいものそぼろに	牛乳	とりにく ぶたにく く あつあげ	こんぶ 牛乳	にんじん さや いんげん	キャベツ きゅうり しょうが たけのこ たまね ぎ	こめ こんにゃく じゃがいも さとう かたくりこ	あぶら	629 774	26.2 31.4	竹俣特支高等部 なし(21日まで)
4火	あおなごはん	きびなごフライ こんにゃくソテー あさりとあぶらあげのみそしる かみかみデザート	牛乳	ぶたにく あさり とうふ あぶらあ げ あやめみそ だいず かつおぶ し	きびなご 牛 乳	にんじん こま つな だいこん な ひろしまな ぎょうな	しょうが メンマ コー ン キャベツ ながねぎ レモン ナタデココ	こめ こめこ こ んにゃく さとう じゃがいも	あぶら ごまあ ぶら	607 752	23.9 29.2	カミカミ献立  ひと口30秒がむ
5水	せわりコッペパン	チリコンカン フルーツのゼリーあえ コーンクリームスープ	牛乳	ぶたにく だいず ミート だいず ベーコン しろい んげんまめ とう にゅう	牛乳	トマト にんじ ん	にんにく しょうが た まねぎ マッシュルーム パイン もも みかん りんご しめじ コーン	パン かたくりこ じゃがいも ホワ イトルウ	あぶら オリー ブオイル	663 847	25.6 31.9	
6木	ごはん	とびうおフライ タルタルソースこぶくろ わかめサラダ とりじる	牛乳	とびうお とりに く だいず やき とうふ	わかめ 牛乳	にんじん	コーン キャベツ ごぼ う だいこん ながねぎ きゅうり たまねぎ レ モン	こめ パンこ こ むぎこ さとう こんにゃく じゃ がいも でんぶん	あぶら ごま ごまあぶら	639 782	27.2 32.4	竹俣特支中3な し、佐渡の献立
7金	ツナカレーピラフ	ハンバーグケチャップソース ほそぎりポテトサラダ トマトとたまごのスープ	牛乳	ツナ とりにく ぶたにく ベー コン たまご	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ コーン えだ まめ きゅうり キャベツ	こめ さとう じゃがいも かた くりこ	あぶら	620 737	25.0 28.6	川東小4年、川 東中、竹俣特支 中3なし
10月	とくせいやきにくとどん (ごはん)	(とくせいやきにくとどんのぐ) はるさめサラダ たまごコーンスープ	牛乳	ぶたにく あやめ みそ とうふ た まご	牛乳	にら にんじん こまつな	にんにく しょうが た まねぎ りんご もやし きゅうり コーン	こめ さとう か たくりこ はるさ め じゃがいも	あぶら ごま ごまあぶら	638 798	27.2 33.2	
11火	ごはん	いわしのかばやき さやいんげんのごまあえ じゃがいもとふのみそしる	牛乳	いわし とうふ あやめみそ	牛乳	にんじん さや いんげん	もやし キャベツ だい こん えのきたけ	こめ かたくりこ さとう じゃがい も ふ	あぶら ごま	641 797	24.3 29.2	竹俣特支中2なし
12水	ちゅうかめん	ぎょうざ くきわかめとじゃがいものサラダ タンメンスープ	牛乳	ぶたにく なんと だいず	くきわかめ 牛乳	にんじん こま つな にら	きゅうり コーン にんに く しょうが たまねぎ キャベツ メンマ もやし きくらげ ながねぎ	ちゅうかめん じゃがいも さと う こむぎこ	ごまあぶら	626 731	25.8 30.0	
13木	ポークカレーライス (むぎごはん)	(ポークカレー) ブロッコリーサラダ ヨーグルト	牛乳	ぶたにく	牛乳 ヨーグ ルト	ブロッコリー にんじん	キャベツ レモン にん にく しょうが たまね ぎ	こめ むぎ さと う じゃがいも	あぶら カレー ルウ	645 783	21.9 25.8	川東小6年なし
14金	ごはん	とりにくのレモンソースかけ アーモンドキャベツ ワントンスープ れいとうパイン	牛乳	とりにく なんと	牛乳	にんじん にら	レモン キャベツ きゅう り しいたけ メンマ も やし ながねぎ パイン	こめ さとう ワ ンタンのかわ か たくりこ	あぶら アーモ ンド	671 826	24.5 29.1	川東小6年なし
17月	きんぴらどん (むぎごはん)	(きんぴらどんのぐ) ちゅうかきゅうり もずくのみそしる	牛乳	ぶたにく だいず ミート だいず あつあげ あやめ みそ	もずく 牛乳	にんじん	ごぼう たけのこ しい たけ きゅうり もやし えのきたけ ながねぎ	こめ むぎ こん にゃく さとう かたくりこ じゃ がいも	あぶら ごまあ ぶら ごま	603 746	24.7 29.9	
18火	ごはん	メンチカツ きりぼしだいこんのごまびたし じゃがいものこにもの あじつけのり	牛乳	ぶたにく かまぼ こ とりにく な ると	牛乳 のり	にんじん	きりぼしだいこん もや し きゅうり ごぼう た けのこ たまねぎ	こめ こんにゃく じゃがいも パン こ かたくりこ さとう	あぶら ごま	629 773	23.3 27.8	食育の日献立
19水	せわりコッペパン	ウィンナーのケチャップソースかけ コーンポテト あさりいりコンソメスープ さくらんぼゼリー	牛乳	ウィンナー ハム あさり	牛乳	にんじん	たまねぎ コーン キャベ ツ しめじ さくらんぼ	パン さとう じゃがいも マカ ロニ	あぶら	603 762	25.0 31.2	
20木	ごはん	あじのやくみソースかけ ひじきに みだくさんじる	牛乳	あじ さつまあげ だいず かつおぶ し あつあげ あ やめみそ	ひじき 牛乳	にんじん さや いんげん こま つな	ながねぎ しょうが ご ぼう えのきたけ たま ねぎ	こめ かたくりこ さとう こんにゃ く じゃがいも	あぶら ごまあ ぶら	636 783	28.4 33.8	
21金	えびととうふの チリソースどん (ごはん)	(えびととうふのチリソース) ビーンズサラダ ミルメーク	牛乳	えび とうふ だ いず	牛乳	にら ブロッコ リー	しょうが にんにく たま ねぎ たけのこ きくら げ ながねぎ キャベツ コーン	こめ かたくりこ さとう	あぶら ごまあ ぶら	627 776	27.1 32.7	川東中なし
24月	ごはん	たまごやき はるさめのいためもの いもちスープ	牛乳	たまご ぶたにく なんと とうふ とりにく	牛乳	にんじん にら チンゲンツアイ	にんにく しょうが た けのこ しいたけ だい こん	こめ さとう は るさめ じゃがい も	ごまあぶら	621 770	24.0 28.6	
25火	ごはん	ホッケのしおやき きりこんぶいため ゆばのうすくずじる はちみつレモンゼリー	牛乳	ホッケ さつまあ げ ぶたにく ゆ ば	こんぶ 牛乳	にんじん	ごぼう えのきたけ だ いこん ながねぎ レモ ン	こめ しらたき さとう かたくり こ はちみつ	あぶら ごま	633 762	25.6 30.9	
26水	こめこめん	わふうじる だいずとポテトのカレーあげ のりすあえ	牛乳	だいず かまぼこ とりにく あぶら あげ	のり 牛乳	にんじん こま つな	もやし ごぼう たまね ぎ しいたけ えのきた け たけのこ ながねぎ	こめこめん じゃ がいも かたくり こ さとう	あぶら ごま	629 760	27.8 33.6	
27木	ごはん	あつあげとぶたにくのみそいため こんにゃくサラダ にらたまスープ	牛乳	ぶたにく あつあ げ あやめみそ とうふ たまご	わかめ 牛乳	にんじん さや いんげん にら	しょうが ごぼう たま ねぎ きゅうり もやし こんにゃく コーン たけ のこ えのきたけ	こめ さとう こ んにゃく じゃ がいも かたくり こ	あぶら	607 756	25.4 31.2	
28金	アスパラみどり カレーライス (ターメリックライス)	(アスパラみどりカレー) レモンドレッシングサラダ アップルシャーベット	牛乳	とりにく	なまクリーム 牛乳	にんじん ほう れんそう アス パラガス	にんにく たまねぎ りん ご キャベツ きゅうり コーン レモン	こめ じゃがいも さとう	あぶら ホワイト トカールルウ	653 802	21.3 25.5	竹俣特支高1なし

※太字は新発田市の地場産物、郷土料理です。 ※こんだては食材などの都合により変更になることがあります。