



令和6年6月 納入給食献立表



新潟市立曾野木中学校

| ごはん | | 西区産コシヒカリ | | | | | | | | | | エネルギー 785 kcal |
|----------------|-----------------|-------------|---------|-------------|---------------------------|-----------------|----------------------|--------------|------------|-------|-----|----------------|
| 19 日 (水) | 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 | | | | | たんぱく質 27.0 g |
| | 春巻 | 豚肉 | | にんじん | | キャベツ | たまねぎ しいたけ しょうが | でん粉 小麦粉 | 砂糖 米粉 | 揚げ油 | ごま油 | 脂質 21.1 g |
| | ピーフンソテー | 豚肉 | | ピーマン | にんじん | たけのこ キャベツ | きくらげ もやし | ピーフン | | 油 | | |
| | フルーベリーゼリー | | | | | ブルーベリー | | でん粉 | 砂糖 | 水あめ | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | | | |
| 20 日 (木) | 米粉めん | | | | | 米粉 | 小麦 | | | | | エネルギー 695 kcal |
| | カレー南蛮 | 鶏肉 かまぼこ | 昆布 | にんじん | こまつな | たまねぎ | ぶなしめじ | でん粉 | | | | たんぱく質 32.7 g |
| | 野菜クロッケ | 大豆 | | にんじん | かぼちゃ | 枝豆 | たまねぎ | じゃがいも パン粉 | 小麦粉 でん粉 | 揚げ油 | | 脂質 22.8 g |
| | アーモンドキャベツ | | | | | キャベツ | きゅうり | | | アーモンド | | |
| | 乾燥小魚 | | かたくちいわし | | | | | 砂糖 | 水あめ | | | |
| 21 日 (金) | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | | | |
| | ごはん | | | | | 米 | | | | | | エネルギー 750 kcal |
| | 大根と油揚げのみぞ汁 | 油揚げ 大豆 みそ | | こまつな | だいこん | じゃがいも | | | | | | たんぱく質 31.0 g |
| | 白身魚のたたき揚げ | タラ | | | | でん粉 | 揚げ油 | | | | | 脂質 21.4 g |
| | 茎わかめのきんぴら | 豚肉 | くきわかめ | にんじん | ごぼう | こんにゃく | 砂糖 | ごま | 油 ごま油 | | | |
| 24 日 (月) | 冷凍みかん | | | | みかん | | | | | | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | | | |
| | マーボー丼 | 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 | 米 麦 砂糖 でん粉 | 油 ごま油 | | | | | エネルギー 808 kcal |
| | 中華サラダ | | | にんじん | もやし きゅうり | はるさめ 砂糖 | ごま ごま油 | | | | | たんぱく質 34.5 g |
| 25 日 (火) | さくらんぼ | | | | さくらんぼ | | | | | | | 脂質 24.0 g |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | | | |
| | ごはん | | | | | 米 | | | | | | エネルギー 712 kcal |
| | わかめのみぞ汁 | みそ | わかめ | | ねぎ | じゃがいも | | | | | | たんぱく質 27.7 g |
| | 鶏肉のカレー揚げ | 鶏肉 | | | | でん粉 | 揚げ油 | | | | | 脂質 19.4 g |
| 26 日 (水) | シャキシャキサラダ | | | にんじん | きゅうり | じゃがいも | 油 | | | | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | | | |
| | ごはん | | | | | 米 | | | | | | エネルギー 821 kcal |
| | 沢煮わん | 豚肉 | | にんじん さやえんどう | えのきたけ ごぼう だけの こ | はるさめ | | | | | | たんぱく質 32.5 g |
| | 鰯の照焼き | さば みそ | | | | 水あめ 砂糖 でん粉 | | | | | | 脂質 30.4 g |
| 27 日 (木) | 切り干し大根のナムル | | | にんじん | 切干したいこん きゅうり | 砂糖 | ごま油 ごま | | | | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | | | |
| | ごはん | | | | | 米 | | | | | | エネルギー 796 kcal |
| | かつおふりかけ | かつお節 | のり | | | 砂糖 でん粉 | | | | | | たんぱく質 32.8 g |
| | じゃがいものオイスターソース煮 | 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 | じゃがいも 砂糖 でん粉 | 油 | | | | | 脂質 25.5 g |
| 28 日 (金) | チーズオムレツ | 卵 | チーズ | | | 砂糖 でん粉 | 油 | | | | | |
| | 風味漬け | | | | | ごま | | | | | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | | | |
| | ごはん | | | | | 米 | | | | | | エネルギー 725 kcal |
| | 根菜汁 | 油揚げ 大豆 みそ | | にんじん | だいこん ごぼう ねぎ | じゃがいも こん にゃく | | | | | | たんぱく質 32.9 g |
| 29 日 (土) | メバルの西京焼き | メバル 白みそ | | | | 砂糖 水あめ | | | | | | 脂質 16.6 g |
| | アーモンドあえ | | | こまつな にんじん | キャベツ | アーモンド | | | | | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | | | |

※天候不良や、食材の流通状況、感染性胃腸炎の流行等により、やむをえず献立を変更することがあります。ご了承ください。



6月は
食育月間

©少年写真新聞社2023



食育とは、生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものです。また、食育は心身の成長、及び人格の形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と身体を培い、豊かな人間性を育んでいく基礎となります。

今日の給食に使われている食材は何か? この野菜の産地はどこだろう? 中学生に必要な栄養素は何? 自分はどのくらい食べればいい? 毎日の給食で少し考えながら、「食」についての关心を高めていましょう。

