

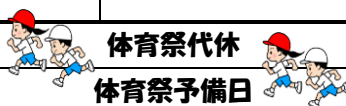
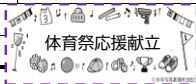


令和5年8・9月 給食献立表



新潟市立菅野木中学校

日 (曜)	献立	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・豆制品	2群(無機質) 牛乳・小魚・海どう	3群(カロテン)・4群(ビタミンC) 野菜・果物	5群(炭水化物) 穀類・いも類・砂糖	6群(脂質) 油脂	
24 (木)	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	米 砂糖 でん粉	油 ごま油	エネルギー 825 kcal
	ごま入り切り干し大根のナムル			にんじん 切り干しだいこん きゅうり	砂糖	ごま油 ごま	たんぱく質 36.3 g
	ヨーグルト		ヨーグルト				脂質 26.5 g
	牛乳		牛乳				
25 (金)	ごはん				米		エネルギー 733 kcal
	のりの佃煮		のり		水あめ 砂糖 でん粉		たんぱく質 28.9 g
	ほたてとチンゲン菜のスープ	ほたて		チンゲンサイ にんじん もやし たけのこ きくらげ			脂質 18.8 g
	魚と大豆の千利ノース煮	たら 大豆		青ピーマン たまねぎ にんにく しょうが	砂糖 でん粉	油 ごま油	
牛乳		牛乳					
28 (月)	ごはん				米		エネルギー 793 kcal
	つみれ汁	いわし たら 豆腐		にんじん こまつな ごぼう だいこん	砂糖 でん粉		たんぱく質 33.8 g
	夏野菜と車麩揚げ煮	鶏肉		かぼちゃ なす えだまめ	でん粉 くるま麩 砂糖	油	脂質 23.9 g
	おやつ大豆	大豆					
牛乳		牛乳					
29 (火)	ごはん				米		エネルギー 829 kcal
	もずくのかきたま汁	豆腐 卵	もずく	ねぎ ぶなしめじ	でん粉		たんぱく質 35.3 g
	ししゃもフライ		ししゃも		パン粉 小麦粉 でん粉	油	脂質 28.2 g
	ごま入り野菜のきんぴら	ちくわ		にんじん さやいんげん れんこん ごぼう	じゃがいも 砂糖 こんにゃく	ごま 油	
牛乳		牛乳					
30 (水)	夏野菜のドライカレーライス(素ごはん)	豚肉 大豆		にんじん トマト たまねぎ にんにく しょうが なす ぶなしめじ	米 麦 じゃがいも	油 カレールウ	エネルギー 828 kcal
	コーンサラダ			キャベツ きゅうり コーン		油	たんぱく質 31.6 g
	福神漬け			だいこん なす すいか れんこん にんじん しょうが しそ	砂糖	ごま	脂質 22.7 g
	牛乳		牛乳				
31 (木)	前期期末テスト1日目						
1 (金)	アーモンドとほろごはん	鶏肉		しょうが グリンピース	米 砂糖	アーモンド	エネルギー 761 kcal
	沢煮わん	豚肉		にんじん えのきたけ ごぼう たけのこ みずな	はるさめ		たんぱく質 31.4 g
	厚焼き卵	卵			砂糖 でん粉	油	脂質 25.4 g
	きゅうりとキャベツのゆかり漬け			赤しそ きゅうり キャベツ			
	牛乳		牛乳				
4 (月)	ごはん				米		エネルギー 798 kcal
	野菜汁	生揚げ		にんじん こまつな ごぼう	じゃがいも こんにゃく		たんぱく質 30.2 g
	さばのみど煮	さば みそ		しょうが	砂糖		脂質 29.4 g
	アーモンドキャベツ			にんじん キャベツ きゅうり		アーモンド	
	牛乳		牛乳				
5 (火)	ごはん				米		エネルギー 707 kcal
	肉じゃが	豚肉		にんじん さやいんげん たまねぎ	じゃがいも しらたき 砂糖	油	たんぱく質 28.1 g
	ごま入りじゃこ昆布		昆布 ちりめんじゃこ		砂糖	ごま	脂質 15.8 g
	風味漬け			にんじん キャベツ きゅうり しょうが			
牛乳		牛乳					
6 (水)	ごはん				米		エネルギー 777 kcal
	親子煮	鶏肉 卵		にんじん こまつな たまねぎ しいたけ たけのこ	じゃがいも くるま麩 砂糖		たんぱく質 34.8 g
	鉄火みそ	大豆 みそ		にんじん ごぼう	砂糖	油	脂質 20.8 g
	ごま入りたくあんあえ			きゅうり キャベツ たくあん		ごま	
	牛乳		牛乳				
7 (木)	レーズンパン		脱脂粉乳	レーズン	小麦粉 砂糖	ショートニング	エネルギー 779 kcal
	鶏肉のクリームシチュー	鶏肉 ベーコン 白いんげん豆	牛乳 粉チーズ	にんじん パセリ ぶなしめじ たまねぎ	じゃがいも	ホワイトルウ 油	たんぱく質 35.1 g
	枝豆サラダ			えだまめ キャベツ きゅうり コーン		油	脂質 26.8 g
	牛乳		牛乳				
8 (金)	素ごはん				米 麦		エネルギー 745 kcal
	ピビンバ丼				砂糖	油 ごま油 ごま	たんぱく質 30.9 g
	ナムル	豚肉 みそ		ぜんまい にんにく しょうが	砂糖	ごま油	脂質 23.2 g
	わかめスープ	豆腐	わかめ	ねぎ えのきたけ メンマ			
牛乳		牛乳					
11 (月)	体育祭代休						
12 (火)	体育祭予備日						



13 (水)	中華風まぜごはん	豚肉		こまつな にんじん しょうが しいたけ	米 砂糖	ごま油	エネルギー 770 kcal
	春雨スープ	なると		にんじん たら もやし きくらげ たけのこ	はるさめ でん粉		たんぱく質 29.6 g
	コーンシュマイ	魚肉すり身 豆腐		コーン たまねぎ	でん粉 パン粉 砂糖 小麦粉	豚脂	脂質 24.7 g
	ごま酢あえ			こまつな 切り干しだいこん キャベツ	砂糖	ごま	
	型めきチーズ 牛乳		チーズ 牛乳				
14 (木)	大麦めん				小麦粉 大麦粉		エネルギー 736 kcal
	かしわ汁	鶏肉 油揚げ		にんじん ねぎ ぶなしめじ			たんぱく質 32.6 g
	鶏肉と枝豆のキャベツ揚げ	鶏肉		キャベツ えだまめ たまねぎ にんじん しょうが	パン粉 小麦粉 砂糖	油	脂質 23.2 g
	コーン入りひたし			こまつな もやし コーン			
	牛乳		牛乳				
15 (金)	ごはん				米		エネルギー 754 kcal
	たまねぎと卵のみそ汁	卵 豆腐 みそ		こまつな にんじん たまねぎ			たんぱく質 32.6 g
	いかのたつた揚げ	いか			でん粉	油	脂質 23.4 g
	ごま入り茎わかめのサラダ		くきわかめ	にんじん もやし きゅうり コーン		ごま 油	
	牛乳		牛乳				
18 (月)	敬老の日						
19 (火)	ごはん				米		エネルギー 787 kcal
	あさり豆腐のスープ	あさり 豆腐		こまつな ねぎ もやし			たんぱく質 30.4 g
	レバー入りメンチカツ	豚肉 豚レバー		たまねぎ	でん粉 パン粉 小麦粉	油	脂質 24.8 g
	アーモンド入りシャキシャキサラダ			にんじん きゅうり	じゃがいも	アーモンド 油	
	牛乳		牛乳				
20 (水)	ごはん				米		エネルギー 860 kcal
	秋なすのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ		なす たまねぎ			たんぱく質 35.3 g
	あじの南蛮漬け	あじ		しょうが ねぎ	砂糖 でん粉	油 ごま油	脂質 24.8 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				
21 (木)	ごはん				米		エネルギー 811 kcal
	豆腐の中華煮	うすら卵 豆腐 豚肉		にんじん チンゲンサイ はくさい しいたけ メンマ しょうが にんにく	砂糖 でん粉	油 ごま油 ラー油	たんぱく質 39.8 g
	えびのから揚げ	えび			でん粉	油	脂質 29.2 g
	もやしのサラダ			にんじん もやし コーン きゅうり		油 ごま油	
	牛乳		牛乳				
22 (金)	ごはん				米		エネルギー 707 kcal
	もずくのみそ汁	豆腐 みそ	もずく	こまつな ねぎ えのきたけ			たんぱく質 27.0 g
	じゃがいものカレーきんぴら	豚肉		にんじん さやいんげん ごぼう	じゃがいも 砂糖 こんにゃく	油	脂質 17.9 g
	冷凍パイ			パイナップル	砂糖		
	牛乳		牛乳				
25 (月)	ごはん				米		エネルギー 773 kcal
	じゃがいものどぼろ煮	豚肉		にんじん たまねぎ たけのこ グリーンピース	じゃがいも 砂糖 でん粉	油	たんぱく質 36.0 g
	アーモンド入りちりめんじゃこの佃煮		ちりめんじゃこ		砂糖	アーモンド	脂質 18.2 g
	かおりあえ			青しそ にんじん キャベツ きゅうり			
	牛乳		牛乳				
26 (火)	ごはん				米		エネルギー 819 kcal
	きのこ汁	生揚げ みそ		こまつな ぶなしめじ まいたけ えのきたけ ねぎ	じゃがいも		たんぱく質 34.6 g
	大豆と鶏肉のごまからめ	大豆 鶏肉		しょうが	でん粉 砂糖	油 ごま	脂質 28.2 g
	中華きゅうり			にんじん きゅうり	砂糖	ごま油	
	牛乳		牛乳				
27 (水)	市新人大会のため給食なし						
28 (木)	卵カレーライス(麦ごはん)	豚肉 うすら卵 レンズ豆		にんじん トマト たまねぎ にんにく グリーンピース	米 麦 じゃがいも	カレー粉 油	エネルギー 876 kcal
	フルーツカクテル	豆乳	寒天	みかん パイン 黄桃 カクテルゼリー (もも果汁・りんご果汁・ぶどう果汁)	砂糖		たんぱく質 26.1 g
	牛乳		牛乳				脂質 20.6 g
29 (金)	ごはん				米		エネルギー 844 kcal
	団子汁	鶏肉		にんじん こまつな ごぼう だいこん	白玉餅 こんにゃく		たんぱく質 29.4 g
	さんまのかば焼き	さんま			砂糖 でん粉	油	脂質 26.7 g
	塩もみ			にんじん キャベツ きゅうり			
	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。



給食のない日は、ある日に比べてカルシウムが不足します。夏休み中は、おうちでも食事や間食などで牛乳や乳製品を摂取するようにしましょう。
夏休み明けは、8月24日(木)から給食開始です。

