



7月献立予定表



魚沼市立広神東小学校

	月	火	水	木	金	
献立	<p>マナー違反に注意！ きれいばし</p> <p>いっしょ しょくじ ひと ふかい 一緒に食事をする人に、不快な</p> <p>おち 思いをさせてしまうはしづかいを</p> <p>「きれいばし」といいます。</p> <p>しないように き 気をつけましょう。</p>	<p>刺しばし</p>	<p>寄せばし</p>	<p>迷いばし</p>	<p>ねぶりばし</p>	<p>1</p> <p>ちゅうか きゅうり</p> <p>フルーツ あんにん</p> <p>マーボーどん (むぎごはん)</p> <p>644</p> <p>2.2</p> <p>牛乳 とり肉 とうふ 大豆 みそ</p> <p>にんじん たまねぎ いら ねぎ たけのこ きゅうり しいたけ バナナ もも パイン みかん</p> <p>米 麦 油 三温糖 かたくり粉 あんにんとうふ</p>
I補給 (kcal)						
食塩相当量 (g)						
赤(1,2群) [体をつくる]						
緑(3,4群) [調子を整える]						
黄(5,6群) [エネルギー]						
献立	<p>減塩の日 4</p> <p>きゅうりとわかめのすのもの さばのごまみそやき</p> <p>ごはん かぼちゃのみそしる</p>	<p>5</p> <p>カレーポテト ピーズ</p> <p>とうもろこし のむ ヨーグルト</p> <p>ごめこめん ちゃんぽん スープ</p>	<p>6</p> <p>ちゅうかサラダ マーボーなす</p> <p>ごはん えのきのみそしる</p>	<p>七夕献立 7</p> <p>キラキラサラダ ほしがたハンバーグの ごまけチャップソース</p> <p>ごはん たなばた そうめんじる</p>	<p>8</p> <p>すいか えだめと コーンの サラダ</p> <p>なつやさいカレーライス (むぎごはん)</p>	
I補給 (kcal)	627	681	599	609	667	
食塩相当量 (g)	2.0	2.0	2.1	2.2	2.1	
赤(1,2群) [体をつくる]	牛乳 さば わかめ 油あげ みそ	のむヨーグルト ぶた肉 いか 大豆 なたね油 とうもろこし あさり にぼし	牛乳 とり肉 あつあげ わかめ 油あげ みそ	牛乳 ハンバーグ かまぼこ	牛乳 ぶた肉	
緑(3,4群) [調子を整える]	きゅうり キャベツ かぼちゃ たまねぎ にんじん しめじ	キャベツ もやし にんじん いら たけのこ しいたけ とうもろこし	なす たまねぎ にんじん えのき たけのこ いら しいたけ もやし きゅうり コーン こまつな ねぎ	キャベツ にんじん きゅうり コーン オクラ えのきたけ たまねぎ かんてん	なす かぼちゃ さやいんげん きゅうり たまねぎ にんじん えだめ コーン トマト すいか	
黄(5,6群) [エネルギー]	米 ごま 三温糖	米粉めん じゃがいも 油 かたくり粉 三温糖	米 じゃがいも 三温糖 ごま	米 ごま 三温糖 セリー	米 麦 油 カレールウ	
献立	<p>11</p> <p>のりすあえ ミートボール</p> <p>ごはん ワンタン スープ</p>	<p>12</p> <p>ぱりからこんやくのため ししゃもフライ</p> <p>ごはん にくじゃがじる</p>	<p>13 5年生なし</p> <p>ラタトゥイユ ウインナー</p> <p>せわりパン コーン ポタージュ</p>	<p>14 5年生なし</p> <p>まめみそ だしまきたまご</p> <p>ごはん ゆうごうの カレーに</p>	<p>15</p> <p>れいとうみかん</p> <p>きたキムチどん ふわふわたまご (むぎごはん) スープ</p>	
I補給 (kcal)	577	649	622	676	615	
食塩相当量 (g)	2	2.2	3.2	2.2	2.2	
赤(1,2群) [体をつくる]	牛乳 ミートボール のり ぶた肉	牛乳 ししゃも ぶた肉	牛乳 ウインナー ベーコン	牛乳 卵 大豆 とり肉 ちくわ あつあげ	牛乳 ぶた肉 ベーコン 卵 粉チーズ	
緑(3,4群) [調子を整える]	こまつな もやし きゅうり にんじん メンマ しいたけ いら ねぎ	にんじん ビーマン メンマ たまねぎ こんやく しらたき グリーンピース	たまねぎ トマト なす 黄ピーマン スクキニ コーン グリーンピース	ゆうごう たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ こんやく	キャベツ いら だいすもやし たまねぎ にんじん キムチ こまつな みかん	
黄(5,6群) [エネルギー]	米 ワンタン 油	米 油 じゃがいも 三温糖	コッパパン 油 じゃがいも バター 米粉	米 かたくり粉 油 三温糖 カレールウ	米 麦 油 かたくり粉 三温糖 パン粉 じゃがいも	
献立	<p>18</p> <p>うみ 海の日</p>	<p>19</p> <p>トマトとひじきのサラダ コーンシューマイ</p> <p>ちゅうかめん タンタン スープ</p>	<p>20 食育の日</p> <p>なつのきりざい ふっかつ</p> <p>ごはん なすのみそしる</p>	<p>21</p> <p>しそのみあえ いわしのかばやきぶう</p> <p>ごはん キムチ とんじる</p>	<p>22</p> <p>わかめサラダ ちくわのおこのみあげ</p> <p>どらもち ひやしうどん シュー アイス</p>	
I補給 (kcal)		647	657	621	601	
食塩相当量 (g)		3.1	2.2	2.4	3.0	
赤(1,2群) [体をつくる]		牛乳 ぶた肉 シューマイ ひじき 大豆	牛乳 なつとう 油あげ みそ	牛乳 いわし ぶた肉 とうふ みそ	牛乳 ちくわ あおのり わかめ かつおぶし とり肉	
緑(3,4群) [調子を整える]		もやし キャベツ にんじん ねぎ コーン きゅうり トマト きくらげ チンゲンサイ	のざわな にんじん たくあん モロヘイヤ オクラ しそ なす たまねぎ えのきたけ	きゅうり キャベツ もやし にんじん しそのみ ごぼう ねぎ だいこん たまねぎ こんやく	もやし きゅうり べにしょうが	
黄(5,6群) [エネルギー]		中華めん ごま 油	米 ふ 三温糖 油 小麦粉 パン粉 ごま	米 ごま 油 三温糖	うどん 油 小麦粉 ごま アイス	

給食レシピ

和風のりポテトサラダ

<材料(4人分)>

- ・じゃがいも 中2個
- ・たまねぎ 中1/4個
- ・しめじ 1/4房
- ・こねぎ 4本
- ・ツナ 1缶弱
- ・マヨネーズ 大さじ3
- ・しょうゆ 小さじ2/3
- ・焼きのり 1枚
- ・白ごま 小さじ1

<作り方>

- ①じゃがいもを1.5cm角に切ってゆで、冷ます。
- ②たまねぎはみじん切りにする。こねぎは刻む。
- ③しめじは石づきをとってゆで、冷ます。
- ④ツナ缶は油(水分)を切る。
- ⑤のりは細く切る。(刻みのり)
- ⑥すべての材料をあえる。



中華きゅうり

<材料(4人分)>

- ・きゅうり 2本
- ・砂糖 小さじ2
- ・しょうゆ 小さじ2
- ・ごま油 小さじ1
- ・一味唐辛子 少々

<作り方>

- ①きゅうりを乱切りにする。
- ②さっとゆでて、水にさらす。
- ③きゅうりと調味料全てをあえる。

にいがた学校給食レシピ

新潟県内の学校で出されている給食のレシピをご紹介します。夏休み中に作ってみてはいかがでしょうか。



※都合により献立が変わる場合があります。