

2024年度 中学校スクールランチメニュー (8月分)



8,9月分のマークシート予約は、7月8日(月)～12日(金)の5日間です。

今月の目標 生活リズムを整えよう

新潟市教育委員会

A・B ランチルーム献立 C・D ランチボックス献立

日	曜	A	B	C	D	予約最終日	ランチルーム使用クラス
26	月	★ポークカレーライス フレンチオムレツ 福神和え	★中華丼 春巻 華風和え	麦ごはん フレンチオムレツ 福神和え 野菜ソテー ★枝豆コーン ★ポークカレー	麦ごはん 春巻 華風和え 野菜ソテー ★枝豆コーン ★中華丼の具	8月19日(月)	
27	火	米飯 メンチカツ 風味漬け 肉じゃが えのきのみそ汁	米飯 鶏肉のバーベキューソース 切干大根の炒り煮 いんげん豆のサラダ えのきのみそ汁	米飯 メンチカツ 風味漬け 肉じゃが 昆布の佃煮 えのきのみそ汁	米飯 鶏肉のバーベキューソース 切干大根の炒り煮 いんげん豆のサラダ 昆布の佃煮 えのきのみそ汁	8月20日(火)	
☆夏野菜からエネルギーチャージ! 残暑をのりきるおすすめランチ☆							
28	水	★チンジャオロースー丼 焼き餃子 ナムル 豆腐のスープ	★麦入り枝豆ごはん いわしのカリカリフライ 大根サラダ きめ煮 豆腐のスープ	麦ごはん ★チンジャオロースー 焼き餃子 ナムル きゅうりのピリ辛漬け 豆腐のスープ	★麦入り枝豆ごはん いわしのカリカリフライ 大根サラダ きめ煮 きゅうりのピリ辛漬け 豆腐のスープ	8月21日(水)	
29	木	米飯 ★鶏肉と豆のチリソース もやしのサラダ ★冷凍みかん こらたまスープ	米飯 ★さばの生姜焼き ごま和え ★車麩の煮物 冷凍みかん こらたまスープ	米飯 ★鶏肉と豆のチリソース もやしのサラダ 車麩の煮物 みかん缶 こらたまスープ	米飯 ★さばの生姜焼き ごま和え 車麩の煮物 みかん缶 こらたまスープ	8月22日(木)	
☆鉄分不足発令中!! 残暑をのりきるおすすめランチ☆							
30	金	★小松菜と豚肉のあんかけ丼☆Fe 春雨サラダ もずくのみそ汁	★小松菜と豚肉のあんかけ丼☆Fe 春雨サラダ もずくのみそ汁	麦ごはん ★小松菜と豚肉のあんかけ☆Fe 春雨サラダ カレーポテト 塩もみ もずくのみそ汁	麦ごはん ★小松菜と豚肉のあんかけ☆Fe 春雨サラダ カレーポテト 塩もみ もずくのみそ汁	8月23日(金)	

2024年度 中学校スクールランチメニュー (9月分)



A・B ランチルーム献立 C・D ランチボックス献立

日	曜	A	B	C	D	予約最終日	ランチルーム使用クラス
2	月	米飯 肉野菜炒め えびシュウマイ ★ひじきと枝豆のサラダ えのきのみそ汁	米飯 ミートコロッケ 小松菜のソテー 豚肉とごぼうの甘辛煮 えのきのみそ汁	米飯 肉野菜炒め えびシュウマイ ★ひじきと枝豆のサラダ 白菜漬け えのきのみそ汁	米飯 ミートコロッケ 小松菜のソテー 豚肉とごぼうの甘辛煮 白菜漬け えのきのみそ汁	8月26日(月)	
3	火	前期期末テストのため給食なし					
4	水	米飯 ★鶏肉の薬味ソースかけ フレンチサラダ ひじきの炒め煮 豚汁	米飯 ★さばのみそ煮 こらともやしのソテー 高野豆腐の煮物 豚汁	米飯 ★鶏肉の薬味ソースかけ フレンチサラダ ひじきの炒め煮 大豆の甘辛煮 豚汁	米飯 ★さばのみそ煮 こらともやしのソテー 高野豆腐の煮物 大豆の甘辛煮 豚汁	8月28日(水)	
☆うま辛な味付けて食欲アップ!! 残暑をのりきるおすすめランチ☆							
5	木	★デジフルコギ丼 風味漬け 揚げ餃子 わかめスープ	★デジフルコギ丼 風味漬け 揚げ餃子 わかめスープ	麦ごはん ★デジフルコギ 揚げ餃子 風味漬け 小松菜のひたし わかめスープ	麦ごはん ★デジフルコギ 揚げ餃子 風味漬け 小松菜のひたし わかめスープ	8月29日(木)	
6	金	米飯 あじフライ ごぼうの和風サラダ 大根のそぼろ煮 生揚げのみそ汁	米飯 肉団子のうま煮 グリーンサラダ 車麩の煮物 生揚げのみそ汁	米飯 あじフライ ごぼうの和風サラダ 大根のそぼろ煮 ★アセロラゼリー 生揚げのみそ汁	米飯 肉団子のうま煮 グリーンサラダ 車麩の煮物 ★アセロラゼリー 生揚げのみそ汁	8月30日(金)	
9	月	★ハッシュドポークライス チーズ入りスペイン風オムレツ もやしとコーンのサラダ	★麻婆丼 春巻 甘酢和え	麦ごはん チーズ入りスペイン風オムレツ 小松菜のソテー もやしとコーンのサラダ 大根漬け ★ハッシュドポーク	麦ごはん 春巻 甘酢和え 小松菜のソテー 大根漬け ★麻婆丼の具	9月2日(月)	
10	火	米飯 ★チキンのチーズ焼き パンネのケチャップあえ 白いごのイタリアンサラダ 野菜スープ	米飯 ★たんまり枝豆フライ シャキシャキサラダ 昆布と豚肉の炒り煮 野菜スープ	米飯 ★チキンのチーズ焼き 白いごのイタリアンサラダ パンネのケチャップあえ ハイン缶 野菜スープ	米飯 ★たんまり枝豆フライ シャキシャキサラダ 昆布と豚肉の炒り煮 ハイン缶 野菜スープ	9月3日(火)	
11	水	米飯 ハンバーグのクリームソースかけ マカロニサラダ じゃが芋と人参のペッパー炒め 大根スープ	米飯 ★ぶりタレカツ 華風和え カラフルビーンズ 大根スープ	米飯 ハンバーグのクリームソースかけ マカロニサラダ じゃが芋と人参のペッパー炒め ほうれん草のひたし 大根スープ	米飯 ★ぶりタレカツ 華風和え カラフルビーンズ ほうれん草のひたし 大根スープ	9月4日(水)	

日	曜	A	B	C	D	予約最終日	ランチルーム使用クラス	
12	木	米飯 厚揚げのオイスターソース炒め ポークシュウマイ わかめサラダ かきたま汁	米飯 いかフライ キャベツソテー じゃが芋とツナの煮物 かきたま汁	米飯 厚揚げのオイスターソース炒め ポークシュウマイ わかめサラダ きゅうりのゆかり漬け かきたま汁	米飯 いかフライ キャベツソテー じゃが芋とツナの煮物 きゅうりのゆかり漬け かきたま汁	9月5日 (木)		
13	金	★チキンたれカツ丼 切干大根とちくわのからしあえ ブルーン(個) なめこ汁	★甘辛ジャージャー丼 千草焼き風 チョレギサラダ ブルーン(個)	麦ごはん ★チキンたれカツ 切干大根とちくわのからしあえ フルーツミックス ピリ辛こんにゃく なめこ汁	麦ごはん い草焼き風 チョレギサラダ フルーツミックス ピリ辛こんにゃく ★甘辛ジャージャー丼の具	9月6日 (金)		
17	火	運動会代休						
18	水	中華風混ぜごはん ★マメマメコロッケ 切干大根のナムル じゃが芋のソテー たまご入り中華コンスープ	ごまパン ★鶏肉のマーマレード焼き チリコンカン ほうれん草のソテー たまご入り中華コンスープ	中華風混ぜごはん ★マメマメコロッケ 切干大根のナムル じゃが芋のソテー きゅうりのピリ辛漬け たまご入り中華コンスープ	ごまパン ★鶏肉のマーマレード焼き ほうれん草のソテー チリコンカン きゅうりのピリ辛漬け たまご入り中華コンスープ	9月10日 (火)		
19	木	米飯 ★トマト包みメンチ フレンチサラダ スパゲティのソテー さつま汁	(米飯) 五目みそラーメン 焼き餃子 いんげん豆の中華サラダ	米飯 ★トマト包みメンチ フレンチサラダ スパゲティのソテー みかん缶 さつま汁	米飯 豚肉と野菜のみそ炒め 焼き餃子 いんげん豆の中華サラダ みかん缶 さつま汁	9月11日 (水)		
★ビタミンB1で疲労回復!! 残暑をのりきるおすすめランチ★								
20	金	★ほうれん草と豚肉のあんかけ丼 厚焼き卵 ごまびたし ヨーグルト	★豚肉のきんぴら丼 和風サラダ ヨーグルト えのきのみそ汁	麦ごはん ★ほうれん草と豚肉のあんかけ 厚焼き卵 ごまびたし ★カレービーンズ えのきのみそ汁	麦ごはん ★豚肉のきんぴら ごまびたし 和風サラダ ★カレービーンズ えのきのみそ汁	9月12日 (木)		
24	火	米飯 さばのごま照焼き アーモンド和え 豚肉とごぼうの甘辛煮 もずくのスープ	米飯 ★鶏肉とさつま芋の揚げ煮 中華サラダ フルーツ杏仁 もずくのスープ	米飯 さばのごま照焼き アーモンド和え 豚肉とごぼうの甘辛煮 大根漬け もずくのスープ	米飯 ★鶏肉とさつま芋の揚げ煮 中華サラダ フルーツ杏仁 大根漬け もずくのスープ	9月13日 (金)		
★ピリ辛料理で食欲アップ!! 残暑をのりきるおすすめランチ★								
25	水	★キーマカレーライス フレンチオムレツ 小松菜のソテー	★ピビンパ 甘えびのから揚げ くきわかめとツナのサラダ しめじのみそ汁	麦ごはん フレンチオムレツ 小松菜のソテー くきわかめとツナのサラダ 白菜のピリ辛漬け ★キーマカレー	麦ごはん ★ピビンパ 甘えびのから揚げ くきわかめとツナのサラダ 白菜のピリ辛漬け しめじのみそ汁	9月17日 (火)		
26	木	新人大会(西地区)のため給食なし						
27	金	米飯 チーズ入りハバ-グのチャップソース ごま酢和え キャベツの辛味炒め けんちん汁	米飯 ★さばのごま揚げ おひたし 和風サラダ けんちん汁	米飯 チーズ入りハバ-グのチャップソース ごま酢和え キャベツの辛味炒め 昆布の佃煮 けんちん汁	米飯 ★さばのごま揚げ おひたし 和風サラダ 昆布の佃煮 けんちん汁	9月19日 (木)		
30	月	わかめごはん ★さつまいもコロッケ しめじと青菜のひたし 大根と揚げ麩の甘辛煮 生揚げのみそ汁	米飯 ホイコーロー コーンシュウマイ もやしのサラダ 生揚げのみそ汁	わかめごはん ★さつまいもコロッケ しめじと青菜のひたし 大根と揚げ麩の甘辛煮 金時豆の甘煮 生揚げのみそ汁	米飯 ホイコーロー コーンシュウマイ もやしのサラダ 金時豆の甘煮 生揚げのみそ汁	9月20日 (金)		

※ 天候等の関係で、食品の内容が変更になることがあります。

※★印は新しい献立やおすすめの献立です。

注意! 予約最終日が通常とは異なる日があります!

8月平均栄養価

エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ナトリウム	レチノール当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
846	32.8	24.2	413	134	4.8	4.2	1,286	280	1.00	0.65	40	8.7	3.2

9月平均栄養価

エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ナトリウム	レチノール当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
849	32.1	24.6	401	126	4.8	3.9	1,321	262	0.98	0.62	36	7.8	3.2

★食事を味方に、残暑をのりきろう!

夏休みが明けの学校生活は、体育祭や部活の秋季大会、そして定期テストなど内容が盛りだくさん♪どれもベストコンディションで当日を迎えたいものですね。8・9月の学校ランチメニューには「残暑をのりきるおすすめメニュー」が、たくさん登場します。

★2024年の中秋の名月は9月17日(金)です♪

日本では、空気がきれいで月がよく見える9月か10月の満月の頃を「中秋の名月」とし、月を見上げ、楽しむ行事があります。今年も9月17日が中秋の名月です。学校ランチにはみたらし団子が登場します。夜空に浮かぶきれいな月を思い浮かべながら味わいましょう。

新潟市のHPでアレルギー情報等を掲載しています!

新潟市中学校学校ランチ

検索

