

6月分のマークシート予約
は、5月12日(月)～16
日(金)の5日間です。

2025年 中学校スクールランチメニュー (6月分)



今月の目標 衛生的な食事の環境をととのえよう



A・B ランチルーム献立 C・D ランチボックス献立

新潟市教育委員会

日	曜	A	B	C	D	予約 最終日	ランチルーム 使用クラス
2	月	ピースごはん ミートコロック 大根漬け もやしのカレードレッシング 油揚げのみそ汁	ピースごはん ミートコロック 大根漬け もやしのカレードレッシング 油揚げのみそ汁	ピースごはん ミートコロック 大根漬け もやしのカレードレッシング 大豆の甘辛煮 油揚げのみそ汁	ピースごはん ミートコロック 大根漬け もやしのカレードレッシング 大豆の甘辛煮 油揚げのみそ汁	5月26日 (月)	3年
3	火	米飯 カレイの竜田揚げ グリーンサラダ 高野豆腐の煮物 ヨーグルト 豚汁	米飯 カレイの竜田揚げ グリーンサラダ 高野豆腐の煮物 ヨーグルト 豚汁	米飯 カレイの竜田揚げ グリーンサラダ 高野豆腐の煮物 昆布の佃煮 豚汁	米飯 カレイの竜田揚げ グリーンサラダ 高野豆腐の煮物 昆布の佃煮 豚汁	5月27日 (火)	3年
4	水	イエローライスのクリームソースかけ チーズインハンバーグ フレンチサラダ	中華丼(うすらの卵入り) 春巻 中華サラダ	イエローライス チーズインハンバーグ 小松菜のソテー フレンチサラダ みかん缶 クリームソース	米飯 春巻 小松菜のソテー 中華サラダ みかん缶 中華丼の具(うすらの卵入り)	5月28日 (水)	3年
5	木	米飯 厚揚げのオイスターソース炒め(うすら卵入り) 白インゲンのサラダ 小松菜の浸し わかめと鶏肉のスープ	かぼちゃパン チーズささみフライ 風味漬け じゃが芋と人参のペッパー炒め わかめと鶏肉のスープ	米飯 厚揚げのオイスターソース炒め(うすら卵入り) 小松菜の浸し 白インゲンのサラダ ブルー(個) わかめと鶏肉のスープ	かぼちゃパン チーズささみフライ 風味漬け じゃが芋と人参のペッパー炒め ブルー(個) わかめと鶏肉のスープ	5月29日 (木)	3年
6	金	米飯 酢豚 もやしの中華和え フルーツミックス 打ち豆のみそ汁	米飯 酢豚 もやしの中華和え フルーツミックス 打ち豆のみそ汁	米飯 酢豚 もやしの中華和え フルーツミックス 大根漬け 打ち豆のみそ汁	米飯 酢豚 もやしの中華和え フルーツミックス 大根漬け 打ち豆のみそ汁	5月30日 (金)	3年
9	月	市体育大会(ソフトテニス・サッカー)のため給食なし					
10	火	市体育大会(ソフトテニス・サッカー)のため給食なし					
11	水	米飯 あじフライ コーンソテー マカロニサラダ 白菜のみそ汁	米飯 あじフライ コーンソテー マカロニサラダ 白菜のみそ汁	米飯 あじフライ コーンソテー マカロニサラダ 肉みそ 白菜のみそ汁	米飯 あじフライ コーンソテー マカロニサラダ 肉みそ 白菜のみそ汁	6月4日 (水)	2年
12	木	米飯 揚げ餃子 もやしのサラダ じゃがいものきんぴら キムチスープ	米飯 揚げ餃子 もやしのサラダ じゃがいものきんぴら キムチスープ	米飯 揚げ餃子 もやしのサラダ じゃがいものきんぴら 大豆の甘辛煮 キムチスープ	米飯 揚げ餃子 もやしのサラダ じゃがいものきんぴら 大豆の甘辛煮 キムチスープ	6月5日 (木)	2年
13	金	米飯 小松菜メンチカツ わかめサラダ 大根のべっこう煮 アセロラゼリー ワンタンスープ	(米飯) ジャーチャー麺 ポークシュウマイ 風味漬け	米飯 小松菜メンチカツ わかめサラダ 大根のべっこう煮 アセロラゼリー ワンタンスープ	米飯 厚揚げと豚肉の加-煮(うすら卵入り) ポークシュウマイ 風味漬け アセロラゼリー ワンタンスープ	6月6日 (金)	2年
18	水	米飯 さばの南蛮漬け ひじきと枝豆のサラダ 車麩の煮物 油揚げのみそ汁	米飯 さばの南蛮漬け ひじきと枝豆のサラダ 車麩の煮物 油揚げのみそ汁	米飯 さばの南蛮漬け ひじきと枝豆のサラダ 車麩の煮物 きゅうりの甘辛 油揚げのみそ汁	米飯 さばの南蛮漬け ひじきと枝豆のサラダ 車麩の煮物 きゅうりの甘辛 油揚げのみそ汁	6月11日 (水)	1年

日 曜	A	B	C	D	予約 最終日	ランチルーム 使用クラス
19 木	米飯 ちくわの磯辺揚げ ごまびたし 肉じゃが かきたま汁	(米飯) カレーうどん カラフルビーンズ わかめサラダ	米飯 ちくわの磯辺揚げ ごまびたし 肉じゃが 大根漬け かきたま汁	米飯 照焼ハンバーグ カラフルビーンズ わかめサラダ 大根漬け かきたま汁	6月12日 (木)	1年
20 金	米飯 チンジャオロースー 切干大根のナムル コーンシュウマイ オクラのみそ汁	米飯 チンジャオロースー 切干大根のナムル コーンシュウマイ オクラのみそ汁	米飯 チンジャオロースー コーンシュウマイ 切干大根のナムル 桃缶 オクラのみそ汁	米飯 チンジャオロースー コーンシュウマイ 切干大根のナムル 桃缶 オクラのみそ汁	6月13日 (金)	1年
23 月	キーマカレーライス プレーンオムレツ 大根サラダ	キーマカレーライス プレーンオムレツ 大根サラダ	麦ごはん プレーンオムレツ きのこソテー 大根サラダ 甘夏缶 キーマカレー	麦ごはん プレーンオムレツ きのこソテー 大根サラダ 甘夏缶 キーマカレー	6月16日 (月)	3年
24 火	小松菜と豚肉のあんかけ丼☆Fe 春雨サラダ 白菜スープ	もずく丼 ア-モド 入りシャキシャキサラダ ブルーベリーゼリー	米飯 小松菜と豚肉のあんかけ☆Fe 春雨サラダ 大根のべっこう煮 塩もみ 白菜スープ	米飯 チキンのチーズ焼き ア-モド 入りシャキシャキサラダ 大根のべっこう煮 塩もみ 白菜スープ	6月17日 (火)	3年
25 水	米飯 メンチカツ 華風和え 車麩といんげんの含め煮 生揚げのみそ汁	米飯 メンチカツ 華風和え 車麩といんげんの含め煮 生揚げのみそ汁	米飯 メンチカツ 華風和え 車麩といんげんの含め煮 いりこの佃煮 生揚げのみそ汁	米飯 メンチカツ 華風和え 車麩といんげんの含め煮 いりこの佃煮 生揚げのみそ汁	6月18日 (水)	3年
26 木	米飯 鶏肉と豆のチリソース コーンサラダ 切干大根の炒め煮 ニラとえのきのスープ	米飯 鶏肉と豆のチリソース コーンサラダ 切干大根の炒め煮 ニラとえのきのスープ	米飯 鶏肉と豆のチリソース 切干大根の炒め煮 コーンサラダ ピリ辛こんにやく ニラとえのきのスープ	米飯 鶏肉と豆のチリソース 切干大根の炒め煮 コーンサラダ ピリ辛こんにやく ニラとえのきのスープ	6月19日 (木)	3年
27 金	米飯 ヤンニョムチキン ナムル じゃが芋のそぼろ煮 豆腐のスープ	(コッペパン) 鶏肉とキャベツのクリームパゲティ 大根とツナのサラダ ハイン缶	米飯 ヤンニョムチキン ナムル じゃが芋のそぼろ煮 ハイン缶 豆腐のスープ	コッペパン ソーセージのケチャップあえ 大根とツナのサラダ クリームパンネ ハイン缶 豆腐のスープ	6月20日 (金)	3年
30 月	アーモンドそぼろごはん ポテトコロッケ フレンチサラダ ちくわのきんぴら 大根と油揚げのみそ汁	米飯 豚肉のバーベキューソース 厚焼き卵 春雨サラダ 大根と油揚げのみそ汁	アーモンドそぼろごはん ポテトコロッケ フレンチサラダ ちくわのきんぴら 小松菜のひたし 大根と油揚げのみそ汁	米飯 豚肉のバーベキューソース 厚焼き卵 春雨サラダ 小松菜のひたし 大根と油揚げのみそ汁	6月23日 (月)	2年

※ 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。

新潟市のHPでアレルギー情報
等を掲載しています！

新潟市中学校スクールランチ

検索

6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
kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
848	31.4	24.7	411	117	5.11	3.9	1,268	245	0.98	0.60	35	7.1	3.1



6月は食育月間

平成17年に「食育基本法」が制定・施行され、食育推進基本計画により、毎年6月は「食育月間」、19日は「食育の日」と定められました。この期間、全国ではさまざまな「食育」に関する取り組みが行われます。野菜の産地はどこなのかな？どちらの料理を食べると健康に良いのかな？毎日食べている「食」について振り返り、「食べる力」を身に付ける機会にしてみましょう！

朝ごはんを1日をキックオフ！ ～5つの朝食効果を再度インプット！～

初夏のこの時期、体が暑さにまだ慣れていないため、体調を崩しやすくなります。勉強や部活動などで充実した6月過ごすには、朝ごはんを食べて1日をスタートすることをおすすめします。毎日食べている人、時々食べないこともある人、食べたくない・と思っている人、まずは、コチラにアクセス！⇒⇒⇒

明日からできる”アクション”をアルビレックス新潟の選手と一緒に考えてみましょう！

