

2025年 中学校スクールランチメニュー (7月分)

7月分のマークシート予約は、
6月11日(水)、12日(木)、13日(金)、18日(水)、19日(木)、20日(金)の6日間で行います。



今月の目標
夏の健康と食事について考えよう

締切日がとても早くなっています。
予約忘れがないように注意しましょう!

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
1	火	麻婆丼 春巻 塩もみ	麻婆丼 春巻 塩もみ	米飯 春巻 小松菜のソテー フルーツミックス 塩もみ 麻婆丼の具	米飯 春巻 小松菜のソテー フルーツミックス 塩もみ 麻婆丼の具	6月24日 (火)	2年
2	水	米飯 ハンバーグの夏野菜ソースかけ もやしのカレードレッシング じゃが芋のソテー 油揚げのみそ汁	米飯 ハンバーグの夏野菜ソースかけ もやしのカレードレッシング じゃが芋のソテー 油揚げのみそ汁	米飯 ハンバーグの夏野菜ソースかけ もやしのカレードレッシング じゃが芋のソテー 肉みそ 油揚げのみそ汁	米飯 ハンバーグの夏野菜ソースかけ もやしのカレードレッシング じゃが芋のソテー 肉みそ 油揚げのみそ汁		2年
3	木	豚キムチ丼 春雨サラダ 粉ふき芋 生揚げのみそ汁	(米飯) 肉うどん ちくわの磯辺揚げ ごま和え	米飯 豚キムチ 春雨サラダ 粉ふき芋 アーモンド小魚(個) 生揚げのみそ汁	米飯 ちくわの磯辺揚げ ごま和え 豚肉と大根のピリ辛炒め アーモンド小魚(個) 生揚げのみそ汁		2年
4	金	米飯 さばのみそ煮 大根サラダ 肉じゃが なめこ汁	米飯 さばのみそ煮 大根サラダ 肉じゃが なめこ汁	米飯 さばのみそ煮 大根サラダ 肉じゃが きゅうりのピリ辛漬け なめこ汁	米飯 さばのみそ煮 大根サラダ 肉じゃが きゅうりのピリ辛漬け なめこ汁		2年
7	月	米飯 肉団子の辛みそ炒め いんげん豆のサラダ 七タゼリー 沢煮わん	米飯 肉団子の辛みそ炒め いんげん豆のサラダ 七タゼリー 沢煮わん	米飯 肉団子の辛みそ炒め いんげん豆のサラダ もやしのソテー 七タゼリー 沢煮わん	米飯 肉団子の辛みそ炒め いんげん豆のサラダ もやしのソテー 七タゼリー 沢煮わん	6月25日 (水)	1年
8	火	米飯 チャブチェ 中華和え ポークシュウマイ 豆腐のスープ	米飯 チャブチェ 中華和え ポークシュウマイ 豆腐のスープ	米飯 チャブチェ ポークシュウマイ 中華和え 大根の甘酢漬け 豆腐のスープ	米飯 チャブチェ ポークシュウマイ 中華和え 大根の甘酢漬け 豆腐のスープ		1年
9	水	米飯 白身魚フライ スパゲティソテー 即席漬け えのきのみそ汁	米飯 白身魚フライ スパゲティソテー 即席漬け えのきのみそ汁	米飯 白身魚フライ 即席漬け スパゲティソテー パイン缶 えのきのみそ汁	米飯 白身魚フライ 即席漬け スパゲティソテー パイン缶 えのきのみそ汁		1年
10	木	豚たま丼 シャキシャキサラダ 小松菜のみそ汁	(米飯) ピリ辛もやしラーメン 揚げ餃子 大根とツナのサラダ	米飯 豚たま丼 シャキシャキサラダ 野菜炒め 大豆の甘辛煮 小松菜のみそ汁	米飯 揚げ餃子 大根とツナのサラダ 野菜炒め 大豆の甘辛煮 小松菜のみそ汁		1年
11	金	チキンカレーライス プレーンオムレツ コールスロー	チキンカレーライス プレーンオムレツ コールスロー	麦ごはん プレーンオムレツ パンネのソテー コールスロー 桃缶 チキンカレー	麦ごはん プレーンオムレツ パンネのソテー コールスロー 桃缶 チキンカレー	1年	
14	月	わかめごはん ししゃものフライ 大根漬け カラフルビーンズ しめじのみそ汁	わかめごはん ししゃものフライ 大根漬け カラフルビーンズ しめじのみそ汁	わかめごはん ししゃものフライ 大根漬け カラフルビーンズ 昆布の佃煮 しめじのみそ汁	わかめごはん ししゃものフライ 大根漬け カラフルビーンズ 昆布の佃煮 しめじのみそ汁	6月26日 (木)	3年
15	火	米飯 鶏肉のから揚げ グリーンサラダ じゃが芋のそぼろ煮 わかめとえのきのみそ汁	麻婆はるさめ丼 厚焼き卵 切干大根のナムル	米飯 鶏肉のから揚げ グリーンサラダ じゃが芋のそぼろ煮 みかん缶 わかめとえのきのみそ汁	米飯 麻婆はるさめ 厚焼き卵 切干大根のナムル みかん缶 わかめとえのきのみそ汁		3年

日	曜	A	B	C	D	予約最終日	ランチルーム使用クラス
16	水	米飯 カレイのネギソース揚げ ひじきとハムのサラダ ちくわのきんぴら 油揚げのみそ汁	米飯 カレイのネギソース揚げ ひじきとハムのサラダ ちくわのきんぴら 油揚げのみそ汁	米飯 カレイのネギソース揚げ ひじきとハムのサラダ ちくわのきんぴら 金時豆の甘煮 油揚げのみそ汁	米飯 カレイのネギソース揚げ ひじきとハムのサラダ ちくわのきんぴら 金時豆の甘煮 油揚げのみそ汁	6月26日 (木)	3年
17	木	コッペパン ペッパーチキン スパゲティのソテー フレンチサラダ クリームスープ	米飯 メンチカツ もやしのカレードレッシング 切干大根の炒り煮 生揚げのみそ汁	コッペパン ペッパーチキン フレンチサラダ スパゲティのソテー 甘夏缶 クリームスープ	米飯 メンチカツ もやしのカレードレッシング 切干大根の炒り煮 甘夏缶 生揚げのみそ汁		3年
18	金	米飯 チキンたれカツ 和風サラダ 青菜のソテー スクールランチのデザートといえば 油揚げのみそ汁	デジフルコギ丼 ツナサラダ スクールランチのデザートといえば 油揚げのみそ汁	米飯 チキンたれカツ 青菜のソテー 和風サラダ スクールランチのデザートといえば 油揚げのみそ汁	米飯 デジフルコギ 青菜のソテー ツナサラダ スクールランチのデザートといえば 油揚げのみそ汁		3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。

7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
852	31.4	24.7	414	126	4.62	3.8	1,226	234	0.94	0.60	33	7.7	3.0

夏野菜でバテない体をめざしましょう! 🌱

赤、緑、黄色・・・太陽の光をたくさん浴びたカラフルな夏野菜のおいしい時期になりました。新潟には枝豆・なす・トマト・きゅうり・とうもろこしなど、地場産物として誇れる夏野菜が多くあります。蒸し暑く、食欲がなくなりがちな夏の時期には、太陽の光をたくさん浴びてビタミン・ミネラル豊富な夏野菜は、体に元気をチャージしてくれます。7月のスクールランチにもたくさんの夏野菜が登場するので、ぜひ味わってください!

7月23日で20年の歴史を持つスクールランチ事業が終了となります。たくさんの生徒・先生方にスクールランチメニューを味わっていただき、ありがとうございました。

■【事前告知】■

夏休み明けからは全員給食へ移行するため、7月にランチカードの精算処理を行います

スクールランチ方式での給食は7月末で終了となり、食卓方式の全員給食に移行するため、7月上旬～中旬にランチカードにチャージされたポイントの精算処理を行います（生徒・教職員）。7月予約最終日以降に調理業者が精算処理を行い、残ポイント分を現金にて返却します。現金を確認後、領収書を学校へ提出をお願い致します。

【精算処理の流れ】（生徒・教職員）

- ①精算処理前にランチカードを予約機に通してください
 - ・ランチを購入したことがない生徒も、全員が予約機にランチカードを通してください。
 - ・予約機に通さないと、カード表示の残高と精算後の返金額が一致しない場合があります。
- ②全員のクリアケースを回収します
 - ・クリアケースを無くした生徒は古封筒に・組・番号・氏名を書いて提出してください。
- ③残金を返却します
 - ・残金・精算書の入ったクリアケースを生徒に返却します。（精算金がない生徒も確認のため0円の領収書を入れて返します。）
 - ・現金を確認後、領収書を学校へ提出してください。（押印不要）



新潟市中学校スクールランチ

検索

使用食材、アレルギー情報やランチニュースなどを掲載していますので、ぜひご覧ください。

7月分のマークシート予約は、6月11日(水)、12日(木)、13日(金)、18日(水)、19日(木)、20日(金)の6日間で行います。市内大会の日は、ランチが無いのでお金の受付ができません。

7月分は締め切り日がとても早いので、早めに予約をするように気を付けてください。