

2024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3日(月)～7日(金)の5日間です。

今月の目標
夏の健康と食事について考えよう



7月16日～22日は締切日が早くなっています。予約忘れがないように注意しましょう！

6月10日(月)、11日(火)、17日(月)、18日(火)は大会でランチ提供がないため、入金できません。

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	月	★ハッシュドポークライス 小松菜のソテー フルーツミックス	★麻婆丼 春巻 塩もみ	麦ごはん 千草焼き風 小松菜のソテー フルーツミックス 塩もみ ★ハッシュドポーク	麦ごはん 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(月)	3年
2	火	米飯 チキンのチーズ焼き ★華風和え 生揚げとこんにゃくの含め煮 肉みそ なめこ汁	米飯 いかフライ ★もやしのカレードレッシング 肉じゃが なめこ汁	米飯 チキンのチーズ焼き ★華風和え 生揚げとこんにゃくの含め煮 肉みそ なめこ汁	米飯 いかフライ ★もやしのカレードレッシング 肉じゃが 肉みそ なめこ汁	6月25日(火)	3年
3	水	豚キムチ丼 ★春雨サラダ 粉ふき芋 鶏肉とわかめのスープ	(米飯) きつねうどん ちくわの磯辺揚げ ★ごま和え	麦ごはん 豚キムチ ★春雨サラダ 粉ふき芋 アーモンド小魚(個) 鶏肉とわかめのスープ	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) 鶏肉とわかめのスープ	6月26日(水)	3年
4	木	米飯 さばのみそ煮 小松菜サラダ 昆布と豚肉の炒り煮 生揚げのみそ汁	米飯 ★マメマメコロック 大根サラダ 高野豆腐の煮物 生揚げのみそ汁	米飯 さばのみそ煮 小松菜サラダ 昆布と豚肉の炒り煮 きゅうりのピリ辛漬け 生揚げのみそ汁	米飯 ★マメマメコロック 大根サラダ 高野豆腐の煮物 きゅうりのピリ辛漬け 生揚げのみそ汁	6月27日(木)	3年
★七夕献立★							
5	金	米飯 ★肉団子の辛みそ炒め ★いんげん豆のサラダ ★七夕ゼリー ★沢煮わん	米飯 ★肉団子の辛みそ炒め ★いんげん豆のサラダ ★七夕ゼリー ★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 ★七夕ゼリー ★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 ★七夕ゼリー ★沢煮わん	6月28日(金)	3年
8	月	米飯 ★チャプチェ 中華和え ポークシュウマイ 豆腐のスープ	米飯 メンチカツ くきわかめのきんぴら ★フレンチサラダ 豆腐のスープ	米飯 ★チャプチェ 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 メンチカツ ★フレンチサラダ くきわかめのきんぴら 大根の甘酢漬け 豆腐のスープ	7月1日(月)	1年
9	火	★ほうれん草と豚肉のあんかけ丼 中華サラダ パイン缶 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 パイン缶 えのきのみそ汁	麦ごはん ★ほうれん草と豚肉のあんかけ ★即席漬け 中華サラダ 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	7月2日(火)	1年
10	水	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 ★大根とツナのサラダ さつまいもスティック	麦ごはん 豚たま煮 ★シャキシャキサラダ 野菜炒め ピリ辛こんにゃく 小松菜のみそ汁	米飯 さばの竜田揚げ ★大根とツナのサラダ 野菜炒め ピリ辛こんにゃく 小松菜のみそ汁	7月3日(水)	1年
11	木	米飯 あじフライ・リース パンネのケチャップあえ アーモンドキャベツ ★野菜スープ	米飯 ★ハンバーグの夏野菜ソースかけ ポパイサラダ 切干大根の炒り煮 ★野菜スープ	米飯 あじフライ・リース パンネのケチャップあえ アーモンドキャベツ 桃缶 ★野菜スープ	米飯 ★ハンバーグの夏野菜ソースかけ ポパイサラダ 切干大根の炒り煮 桃缶 ★野菜スープ	7月4日(木)	1年
12	金	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	米飯 厚揚げのオイスターソース炒め 厚焼き卵 ★小松菜のソテー 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	米飯 厚揚げのオイスターソース炒め 厚焼き卵 ★小松菜のソテー 昆布の佃煮 しめじのみそ汁	7月5日(金)	1年

日	曜	A	B	C	D	予約 最終日	ランチルーム 使用クラス	
16	火	アーモンドそばろごはん えびカツ チーズ 粉ふき芋 ★グリーンサラダ わかめとえのきのみそ汁	★チンジャオロースー丼 焼き餃子 ★切干大根のナムル 金時豆の甘煮	アーモンドそばろごはん えびカツ チーズ 粉ふき芋 ★グリーンサラダ 金時豆の甘煮 わかめとえのきのみそ汁	麦ごはん ★チンジャオロースー 焼き餃子 ★切干大根のナムル 金時豆の甘煮 わかめとえのきのみそ汁	7月8日 (月)	2年	
17	水	米飯 豚肉の生姜焼き ★アーモンド和え じゃが芋のソテー 油揚げのみそ汁	米飯 カレイのネギソース揚げ ★ひじきとハムの炒め ちくわのきんぴら 油揚げのみそ汁	米飯 豚肉の生姜焼き ★アーモンド和え じゃが芋のソテー みかん缶 油揚げのみそ汁	米飯 カレイのネギソース揚げ ★ひじきとハムの炒め ちくわのきんぴら みかん缶 油揚げのみそ汁	7月9日 (火)	2年	
18	木	コッペパン りんごジャム チーズ入りスペイン風オムレツ 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 ミートコロケ もやしのカレードレッシング ★切干大根の炒り煮 クリームスープ	コッペパン りんごジャム チーズ入りスペイン風オムレツ ★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 ミートコロケ もやしのカレードレッシング ★切干大根の炒り煮 甘夏缶 クリームスープ	7月10日 (水)	2年	
19	金	7月終業日のため給食なし						

※ 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。

※ 新しいメニューやおすすめのメニューには★がついています。選ぶ時の参考にしてください。

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
849	31.0	24.6	407	122	4.50	3.9	1,248	254	0.97	0.62	36	7.9	3.0

今月のおすすめメニュー

7月8日

「チャプチェ」

ピーマンなどの野菜と春雨、肉などを炒めて、甘辛く味付けした料理です。韓国の伝統料理の一つで、韓国ではお祝いの席や大勢のお客を招くときに食べます。チャプチェをごはんの上のせて食べてもおいしいです。



7月11日

「ハンバーグの夏野菜ソースかけ」

夏野菜ソースの中に、ズッキーニ・なす・トマトが入っています。ズッキーニは見た目はきゅうりに似ていますが、カボチャの仲間です。トマトと相性がよく、パスタやオムレツにもよく使われます。下茹でも必要なく使いやすい野菜です。ご家庭でもぜひどうぞ。

7月19日

「夏野菜のカレー」

使われている夏野菜は、なす・さやいんげん・トマトです。苦手な野菜があってもカレーに入ると食べやすくなります。カレーは食欲を増進させて、発汗作用で体内にこもった熱を外に出してくれる働きがあるので、夏にピッタリな料理です。



夏野菜でバテない体をめざしましょう！

赤、緑、黄色・・・市場にはカラフルな食材が並び、野菜のおいしい時期がきました。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。暑い夏、たくさん太陽の光を浴びた夏野菜は、栄養価が高く、とくにビタミン・ミネラルを豊富に含みます。毎日蒸し暑く、食欲がなくなりがちですが、食事のとり方ひとつで暑さに負けない丈夫な体になります。夏を元気に過ごせるように、旬の野菜をもりもり食べましょう。スクールランチメニューにも、沢山の夏野菜が登場します。お楽しみに！！



【新潟市中学校スクールランチ ホームページアドレス】★加工食品等の詳細の確認は、コチラの↓【献立表】から★

https://www.city.niigata.lg.jp/kosodate/gakko/sho_chu_school/kyushoku/schoollunch/index.html



新潟市食育・花育推進キャラクター
まいかちゃん