

平成30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



体育大会があります。
予約日に注意しましょう

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	金	米飯 白身魚の竜田揚げ 塩もみ スパゲティのソテー 金時豆の甘煮 わかめスープ	米飯 厚揚げのオイスターソース炒め 鶏肉とナッツの炒め物 ごま酢あえ わかめスープ	米飯 白身魚の竜田揚げ 塩もみ ごま酢あえ スパゲティのソテー 金時豆の甘煮 わかめスープ	米飯 厚揚げのオイスターソース炒め ごま酢あえ 鶏肉とナッツの炒め物 パイン缶 わかめスープ	5月25日 (金)	
4	月	米飯 鶏肉のレモン醤油揚げ フレンチサラダ 大豆の磯煮 豆腐の薄くす汁	米飯 豚肉のバーベキューソース 春雨サラダ ジャーマンポテト 豆腐の薄くす汁	米飯 鶏肉のレモン醤油揚げ 小松菜の浸し フレンチサラダ 大豆の磯煮 いりこの佃煮 豆腐の薄くす汁	米飯 豚肉のバーベキューソース ジャーマンポテト 春雨サラダ いりこの佃煮 豆腐の薄くす汁	5月28日 (月)	
5	火	チンジャオロースー丼 華風あえ ポップビーンズ ヨーグルト 麩のみそ汁	米飯 鮭のバターボン酢焼き ポイル野菜 切り昆布とじゃが芋の煮物 ヨーグルト 麩のみそ汁	麦ごはん チンジャオロースー 華風あえ ヨーグルト ポップビーンズ 麩のみそ汁	米飯 鮭のバターボン酢焼き ポイル野菜 切り昆布とじゃが芋の煮物 ヨーグルト ポップビーンズ 麩のみそ汁	5月29日 (火)	
6	水	梅ごはん えびカツ エリンギとじゃが芋のカレー炒め 高野豆腐の煮物 アーモンド きのこスープ	かぼちゃコッペパン スパゲティミートソース コーンサラダ	かぼちゃコッペパン 鶏肉の照焼 ポイルもやし エリンギとじゃが芋のカレー炒め コーンサラダ アーモンド きのこスープ	梅ごはん えびカツ ポイルもやし エリンギとじゃが芋のカレー炒め 高野豆腐の煮物 アーモンド きのこスープ	5月30日 (水)	
7	木	柳川風丼 中華あえ えびしゅうまい わかめのみそ汁	米飯 さばのごま揚げ なめたけ和え じゃがいものそぼろ煮 わかめのみそ汁	麦ごはん 柳川風煮 えびしゅうまい 中華あえ 大豆の甘辛煮 わかめのみそ汁	米飯 さばのごま揚げ ゆでキャベツ なめたけ和え じゃがいものそぼろ煮 大豆の甘辛煮 わかめのみそ汁	5月31日 (木)	
8	金	アーモンドそぼろごはん スペイン風オムレツ ごま和え 切干大根の炒り煮 豆腐のみそ汁	米飯 鮭のチーズフライ 風味漬け 豚肉とごぼうの甘辛煮 豆腐のみそ汁	アーモンドそぼろごはん スペイン風オムレツ 風味漬け ごま和え 切干大根の炒り煮 昆布の佃煮 豆腐のみそ汁	米飯 鮭のチーズフライ 風味漬け 豚肉とごぼうの甘辛煮 フルーツ杏仁 昆布の佃煮 豆腐のみそ汁	6月1日 (金)	
11	月	ポークカレーライス 甘辛肉団子 きのこソテー 福神漬け	麻婆丼 春巻 もやしの華風和え 夏みかんゼリー	麦ごはん 甘辛肉団子 ポイル野菜 きのこソテー もやしの華風和え 福神漬け ポークカレー	麦ごはん 春巻 きのこソテー もやしの華風和え 夏みかんゼリー ピリ辛こんにゃく 麻婆料の具	6月4日 (月)	
12	火	ビビンバ 厚焼き卵 ジャガイモのソテー じゃり豆 油揚げのみそ汁	米飯 鶏肉の塩から揚げ もやしのサラダ ちくわのきんぴら じゃり豆 油揚げのみそ汁	麦ごはん ビビンバ 厚焼き卵 ジャガイモのソテー じゃり豆 油揚げのみそ汁	米飯 鶏肉の塩から揚げ キャベツソテー ちくわのきんぴら もやしのサラダ じゃり豆 油揚げのみそ汁	6月5日 (火)	
13	水	米飯 鶏肉のピリ辛焼き 大根サラダ ひじきの炒め煮 チーズ なめこ汁	米飯 カレー南蛮(うどん) 春雨サラダ かぼちゃコロッケ チーズ	米飯 鶏肉のピリ辛焼き 小松菜の浸し ひじきの炒め煮 大根サラダ チーズ なめこ汁	米飯 かぼちゃコロッケ 小松菜の浸し 春雨サラダ 筑前煮 チーズ なめこ汁	6月6日 (水)	
14	木	菜めし ししゃものフライ 大根のゆかりあえ 五目豆 ちんげん菜のスープ	米飯 豚肉と厚揚げのみそ炒め もやしのソテー 華風きゅうり プリン ちんげん菜のスープ	菜めし ししゃものフライ 大根のゆかりあえ もやしのソテー プリン 華風きゅうり ちんげん菜のスープ	米飯 豚肉と厚揚げのみそ炒め もやしのソテー プリン 華風きゅうり ちんげん菜のスープ	6月7日 (木)	
15	金	米飯 豚肉の生姜焼き風 野菜きんぴら ごま和え えのきのみそ汁	米飯 五目うま煮ラーメン 揚げ餃子 もやしのカレードレッシング	米飯 豚肉の生姜焼き風 ごま和え 野菜きんぴら 塩キャベツ えのきのみそ汁	米飯 揚げ餃子 塩キャベツ もやしのカレードレッシング いり豆腐 かつおぶりかけ えのきのみそ汁	6月8日 (金)	

日	曜	A	B	C	D	予約 最終日	ランチルーム 使用クラス
20	水	米飯 麻婆ナス ツナサラダ パイン缶 しめじのみそ汁	米飯 さばの味噌煮 ごまびたし 切干大根の炒り煮 ミルクデザート しめじのみそ汁	米飯 麻婆ナス ツナサラダ 粉ふき芋 パイン缶 しめじのみそ汁	米飯 さばの味噌煮 ごまびたし 切干大根の炒り煮 ミルクデザート 風味漬け しめじのみそ汁	6月13日 (水)	
21	木	米飯 肉団子のうま煮 もやしの浸し じゃが芋と揚げ麩の甘辛煮 春雨スープ	わかめごはん わかさぎの南蛮漬け じゃが芋と揚げ麩の甘辛煮 金時豆の甘煮 春雨スープ	米飯 肉団子のうま煮 もやしの浸し くきわかめのきんぴら 金時豆の甘煮 春雨スープ	わかめごはん わかさぎの南蛮漬け もやしの浸し じゃが芋と揚げ麩の甘辛煮 金時豆の甘煮 春雨スープ	6月14日 (木)	
22	金	米飯 メンチカツ 塩もみ 青菜のソテー にくみそ もやしのスープ	チーズパン スバゲティークリームソース 切干大根のナムル	米飯 メンチカツ 塩もみ 切干大根のナムル 青菜のソテー にくみそ もやしのスープ	米飯 鶏肉のカレー焼き 塩もみ 切干大根のナムル 含め煮 にくみそ もやしのスープ	6月15日 (金)	
25	月	米飯 さわらの西京焼き にらともやしの炒め物 しゃきしゃきサラダ カシューナッツ なすのみそ汁	いかチリ丼 ごま和え 昆布と豚肉の炒り煮 カシューナッツ なすのみそ汁	米飯 さわらの西京焼き にらともやしの炒め物 しゃきしゃきサラダ 昆布と豚肉の炒り煮 カシューナッツ なすのみそ汁	麦ごはん いかのチリソース ごま和え 昆布と豚肉の炒り煮 カシューナッツ なすのみそ汁	6月18日 (月)	
26	火	米飯 チキンたれカツ アーモンドあえ 五目きんぴら もずくのスープ	枝豆ごはん ハンバーグのトマトソース ジャガイモのソテー わかめサラダ もずくのスープ	米飯 チキンたれカツ ゆでキャベツ アーモンドあえ 五目きんぴら グラッセ もずくのスープ	枝豆ごはん ハンバーグのトマトソース ジャガイモのソテー わかめサラダ グラッセ もずくのスープ	6月19日 (火)	
27	水	★夏野菜のカレーライス もやしのサラダ 福神漬け ★さくらんぼゼリー	親子丼 コーンしゅうまい 小松菜とちくわのからしあえ ★メロン	麦ごはん ソーセージと野菜のソテー もやしのサラダ ★さくらんぼゼリー 福神漬け ★夏野菜のカレー	麦ごはん コーンしゅうまい 小松菜とちくわのからしあえ もやしのサラダ ★さくらんぼゼリー ピリ辛こんにゃく 親子丼の具	6月20日 (水)	
28	木	洋風混ぜごはん チーズオムレツ パンネのソテー フレンチサラダ わかめと豆腐のスープ	米飯 白身魚フライ パンネのソテー 鶏肉とナッツの炒め物 わかめと豆腐のスープ	洋風混ぜごはん チーズオムレツ パンネのソテー フレンチサラダ 青菜のソテー キャロット・ラペ わかめと豆腐のスープ	米飯 白身魚フライ 青菜のソテー 鶏肉とナッツの炒め物 ナタデココ キャロット・ラペ わかめと豆腐のスープ	6月21日 (木)	
29	金	米飯 鶏肉と豆のチリソース 中華サラダ 昆布の佃煮 野菜汁	米飯 シャージャー麺 エリンギといんげんのカレー炒め アーモンド	米飯 鶏肉と豆のチリソース おひたし 中華サラダ 昆布の佃煮 野菜汁	米飯 鶏の生姜煮 おひたし エリンギといんげんのカレー炒め ココアマフィン 昆布の佃煮 野菜汁	6月22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。

※ 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。

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
829	32.9	23.9	425	127	3.8	4.2	1,512	383	0.86	0.66	36	6.8	3.7

* 食中毒予防は、手洗いから *



みなさんは、食事前にしっかりと手を洗っていますか？

気温や湿度が上がる梅雨の季節は、食中毒などの原因となる目に見えない細菌が増えやすい季節です。しっかりと手を洗うことで、食中毒や感染症を防ぐことができます。

食事の前にしっかりと手を洗う習慣が、細菌・ウイルスから身を守ることに繋がります。

6月分 栄養価

月・日	献立名	エネルギー Kcal	たんぱく質g	脂質g	炭水化物 g	カルシウム mg	マグネシウム μmg	鉄mg	亜鉛mg	ナトリウムμmg	レチノール 当量μg	VB1mg	VB2mg	VCmg	食物繊維g	食塩g
6月1日	A	791	32.5	16.3	124.8	307	109	2.6	3.4	1304	205	0.8	0.56	23	5.4	3.1
	B	848	36.4	28.4	109.5	510	161	5.9	5.3	1687	585	0.89	0.69	27	7.4	4.2
	C	786	32.4	17.8	121.7	361	126	3.1	3.7	1378	202	0.77	0.59	26	6.4	3.3
	D	853	35.1	27.3	114.7	508	158	5.9	5.2	1648	564	0.9	0.68	29	7.2	3.9
6月4日	A	776	32	21.8	110.6	382	105	4.8	4.2	1399	270	0.72	0.64	31	5.8	3.4
	B	799	31.9	19.5	121	314	106	2.4	4.2	1226	349	1.23	0.64	41	5.9	3.1
	C	814	37.6	21.8	112.7	606	128	6.6	4.9	1680	434	0.76	0.68	47	6.2	4.1
	D	838	37.2	20	123.1	490	125	3.8	4.8	1419	349	1.24	0.65	41	5.9	3.5
6月5日	A	865	35.2	23.9	114.7	511	134	3.4	4.6	1314	189	1.15	0.74	41	8.1	3.3
	B	799	34.2	14.8	118.7	484	129	2.5	3.5	1518	336	0.74	0.73	27	4.8	3.7
	C	859	34.9	23.7	113.2	508	133	3.3	4.6	1278	177	1.1	0.74	39	7.8	3.2
	D	860	37.4	19.5	119.9	501	144	3.4	3.8	1506	318	0.81	0.75	23	6	3.6
6月6日	A	814	32.9	23.1	116.8	353	138	3	4	1612	264	0.72	0.61	22	5.7	4.1
	B	845	35	23.2	113.1	357	114	2.8	3.8	1685	387	0.99	0.72	42	8.9	4.3
	C	834	35.1	34.6	82.9	347	124	2.8	3.9	1621	335	0.99	1.06	50	8.5	4.1
	D	822	33.7	23.1	118.5	358	142	3.1	4.1	1653	334	0.74	0.63	26	6.4	4.2
6月7日	A	873	36.5	28.3	113.4	355	124	3.6	4.7	1836	402	0.96	0.77	14	6.3	4.5
	B	834	32.6	26.7	113.2	410	133	4.2	3.9	1144	400	0.9	0.64	31	5.5	2.8
	C	902	38.3	29.2	117	372	143	4.4	4.9	1831	377	0.98	0.76	13	7.6	4.6
	D	877	35.9	28	117.9	453	160	5.2	4.3	1274	374	0.95	0.67	48	7.6	3.1
6月8日	A	820	31.2	27.7	109.9	507	156	5.4	4.1	1597	346	0.67	0.75	23	7.4	4
	B	813	34.7	22.9	103.9	373	103	2.8	3.8	1158	162	0.99	0.58	23	5.5	2.9
	C	843	32.1	27.8	115.7	556	187	5.8	4.2	1965	412	0.69	0.77	41	9.5	4.9
	D	875	35.3	23	117.6	405	130	3.2	3.8	1346	163	1	0.59	24	7.1	3.3
6月11日	A	900	31.2	25.5	129.2	339	109	3.5	4	1628	409	1.21	0.68	46	7.7	4
	B	869	33.6	25.3	123.2	444	119	6.3	4.1	1210	145	0.89	0.54	24	5.9	2.9
	C	856	29.9	23	126.7	348	113	3.2	4	1661	422	1.08	0.64	57	8.5	4.1
	D	853	31.7	24.2	125.5	451	118	6.5	4	1347	220	0.89	0.59	30	7.9	3.3
6月12日	A	848	35.2	25.5	117.4	368	139	4.3	5	1616	494	1.05	0.95	31	6.9	4.1
	B	775	32.2	22.5	107.2	316	108	2.9	4.1	1283	254	0.71	0.57	14	4.4	3.2
	C	848	35.2	25.5	117.3	368	139	4.3	5	1616	494	1.01	0.95	31	6.9	4.1
	D	787	32.7	23.1	109.5	335	115	3	4.2	1413	313	0.72	0.59	35	5.1	3.6
6月13日	A	814	33.2	27	105.2	621	109	4.8	4.3	1478	237	0.64	0.65	11	5.6	3.7
	B	896	33.9	30.1	120.2	653	125	3.4	5.6	2247	769	0.52	0.64	34	5.8	5.7
	C	826	34.1	27.1	107.6	669	117	5.5	4.4	1626	343	0.67	0.69	31	6.5	4.1
	D	808	27.9	23.6	123.6	637	121	3.3	4.1	1330	746	0.72	0.61	38	5.5	3.3
6月14日	A	798	28.3	22.2	116.5	470	144	4.2	3.9	1842	395	0.78	0.64	18	8.8	4.7
	B	810	30.2	23	119.7	505	122	3.6	4.4	1293	447	0.88	0.59	28	4.9	3.2
	C	811	28.1	23	118.6	477	145	3.9	4.1	1973	401	0.77	0.67	30	9.4	4.9
	D	810	30.2	23	119.7	505	122	3.6	4.4	1293	447	0.88	0.59	28	4.9	3.2
6月15日	A	819	34.8	23.2	116.1	426	135	4.1	4.8	1262	517	1.37	0.7	44	7.1	3.2
	B	834	35.9	25.5	109.5	375	88	2.6	3.3	1555	380	0.49	0.53	20	6.2	4.1
	C	817	35	23.3	115.5	432	133	4.1	4.9	1271	501	1.36	0.7	53	7.2	3.2
	D	808	28	26.7	110.5	474	113	3.5	3.5	1259	274	0.8	0.57	40	5.6	3.2
6月20日	A	802	30.2	24.9	111.4	335	110	2.9	3.8	1229	114	1.02	0.55	24	6.1	3
	B	811	34.8	23.3	113.8	460	118	4.5	3.7	1449	419	0.73	0.71	17	5.3	3.5
	C	848	31.2	25	122	339	122	3.1	3.9	1370	121	1.07	0.57	46	6.9	3.4
	D	808	34.8	23.2	113.5	463	118	4.5	3.6	1479	411	0.73	0.71	27	5.5	3.5
6月21日	A	794	29.3	19.1	122.6	281	99	2.5	3.7	1396	591	0.97	0.62	30	5.8	3.5
	B	806	28.1	18.4	128.7	548	118	3.1	4.2	1513	457	0.68	0.52	31	6.8	3.8
	C	798	30.7	18.8	123.7	323	113	3.2	4	1469	536	0.98	0.64	16	8.8	3.6
	D	825	29.4	18.5	132.4	556	126	3.2	4.4	1653	465	0.7	0.55	36	7.8	4.2
6月22日	A	842	29.8	24.7	121.5	348	95	3.1	3.7	1370	433	0.85	0.6	41	6.9	3.4
	B	810	33.5	21.1	115.4	498	147	4.1	4.2	1794	377	0.66	0.86	18	9.3	4.6
	C	831	28.2	24.1	122.4	389	108	3.6	3.6	1458	516	0.8	0.59	45	7.4	3.6
	D	801	33.3	22.5	111.5	342	110	3.3	4.4	1478	411	0.78	0.64	35	6	3.6
6月25日	A	824	34.2	26.7	108.5	301	133	3.4	4.1	1413	204	0.78	0.7	31	4.6	3.6
	B	841	33.1	25.4	121	469	196	4.5	4.9	1509	411	0.81	0.58	47	9.6	3.9
	C	849	35.9	27.6	112	330	166	3.7	4.3	1693	255	0.83	0.74	25	6.7	4.3
	D	828	32.7	24.7	119.5	442	189	4.1	4.6	1474	380	0.75	0.56	41	9.2	3.8
6月26日	A	803	30.8	21.9	114.5	393	130	3.4	4.2	1469	345	0.68	0.62	19	5.5	3.6
	B	791	33.2	23.9	107.2	359	119	3.2	4.1	1880	163	0.87	0.62	52	6.5	4.7
	C	824	31.4	22.3	119.6	414	136	3.5	4.4	1582	612	0.69	0.66	40	6.7	4
	D	812	33.5	24.5	111.3	364	122	3.2	4.2	1950	447	0.88	0.64	53	7.3	4.9
6月27日	A	884	27.1	24	130.1	345	102	2.9	3.7	1505	353	1.08	0.6	134	7.3	3.6
	B	831	36	21	121.5	383	109	4.4	4.6	1222	548	0.75	0.84	33	7.7	2.9
	C	906	29.5	27	128.6	356	107	2.7	4.1	1801	362	1.11	0.6	160	7.8	4.3
	D	848	33	21.1	126.7	402	106	4.2	4.2	1421	480	0.66	0.78	126	8.8	3.3
6月28日	A	788	29.1	27.6	99.5	406	88	2.5	3.7	1793	431	0.8	0.65	29	4.8	4.3
	B	809	33.7	21.9	107.3	313	119	2.6	4	1155	268	0.7	0.55	12	4.4	2.9
	C	842	30.7	29.8	107.2	468	101	3.3	4.1	2070	965	0.86	0.72	45	6.4	4.9
	D	832	32.4	22.4	111.6	367	121	3.1	4.1	1187	761	0.73	0.6	27	5.6	2.7
6月29日	A	798	33.2	20.9	115.6	416	150	4.2	4.2	1324	257	0.7	0.56	23	7.1	3.2
	B	844	38.8	24.3	112	343	118	2.9	4	1478	104	0.91	0.72	15	8.1	3.8
	C	811	34.3	21.1	118.2	481	160	5.2	4.4	1502	415	0.74	0.62	47	8.2	3.6
	D	860	34.4	26.7	104.9	508	138	5.3	3.9	1571	342	0.68	0.75	34	5.6	3.8