



平成30年 中学校スクールランチメニュー (7月分)



今月の目標 夏の健康と食事について考えよう

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	米飯 鶏肉の照焼 ごま和え 野菜きんぴら なめこ汁	米飯 豚肉のトウバンジャン炒め 五目豆 パイン缶 なめこ汁	米飯 鶏肉の照焼 ポイルもやし 野菜きんぴら ごま和え 梅干し なめこ汁	米飯 豚肉のトウバンジャン炒め ごま和え 五目豆 パイン缶 なめこ汁	6月25日 (月)	
3	火	米飯 さばのネギソース揚げ 塩もみ ごぼうの炒り煮 じゃが芋のみそ汁	米飯 白身魚のトマトソースかけ パンネのソテー ポップビーンズ じゃが芋のみそ汁	米飯 さばのネギソース揚げ 塩もみ きのごソテー ごぼうの炒り煮 ポップビーンズ じゃが芋のみそ汁	米飯 白身魚のトマトソースかけ きのごソテー パンネのソテー ポップビーンズ じゃが芋のみそ汁	6月26日 (火)	
4	水	米飯 鮭のバターボン酢焼き 即席漬け ひじきの炒め煮 カシューナッツ 大根と生揚げのみそ汁	米飯 ちくわの磯辺揚げ アーモンドあえ 筑前煮 昆布の佃煮 大根と生揚げのみそ汁	米飯 鮭のバターボン酢焼き 即席漬け 野菜炒め ひじきの炒め煮 カシューナッツ 大根と生揚げのみそ汁	米飯 ちくわの磯辺揚げ アーモンドあえ 野菜炒め 筑前煮 昆布の佃煮 大根と生揚げのみそ汁	6月27日 (水)	
5	木	ポークカレーライス パンフキンエッグ 大根とわかめのサラダ 福神漬け	麻婆丼 切干大根のナムル 春巻 冷凍みかん	麦ごはん パンフキンエッグ ゆでキャベツ ピーマンソテー 大根とわかめのサラダ 福神漬け ポークカレー	麦ごはん 春巻 ゆでキャベツ ピーマンソテー 切干大根のナムル ピリ辛こんにゃく 麻婆丼の具	6月28日 (木)	
七夕献立							
6	金	米飯 肉団子のケチャップ煮 ★七夕ゼリー 小松菜とちくわのからしあえ グラッセ 沢煮わん	米飯 肉うどん イカフライ 塩もみ ★七夕ゼリー 大豆の甘辛煮	米飯 肉団子のケチャップ煮 小松菜とちくわのからしあえ ★七夕ゼリー グラッセ 沢煮わん	米飯 イカフライ 塩もみ エリンギといんげんのカレー炒め ★七夕ゼリー 大豆の甘辛煮 沢煮わん	6月29日 (金)	
9	月	アーモンドそばろごはん コーンしゅうまい チンゲン菜のソテー 切り昆布とじゃが芋の煮物 チーズ 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 チーズ 豆腐のスープ	アーモンドそばろごはん コーンしゅうまい チンゲン菜のソテー フレンチサラダ 切り昆布とじゃが芋の煮物 チーズ 豆腐のスープ	米飯 メンチカツ ゆでもやし くきわかめのきんぴら フレンチサラダ チーズ 豆腐のスープ	7月2日 (月)	
10	火	ビビンバ 厚焼き卵 ジャガイモのソテー アーモンド小魚 油揚げのみそ汁	米飯 鶏肉のカレー揚げ 風味漬け ちくわのきんぴら ★とうもろこし 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 アーモンド小魚 油揚げのみそ汁	米飯 鶏肉のカレー揚げ 風味漬け ちくわのきんぴら ★とうもろこし 桃缶 油揚げのみそ汁	7月3日 (火)	
11	水	米飯 鶏肉のチーズ 包み揚げ パンネのソテー 高野豆腐の煮物 金時豆の甘煮 麩のみそ汁	チーズパン ツナとしめじのトマトスパゲティ 中華サラダ	米飯 鶏肉のチーズ 包み揚げ パンネのソテー 中華サラダ 高野豆腐の煮物 金時豆の甘煮 麩のみそ汁	米飯 ホイコーロー 焼き餃子 中華サラダ 金時豆の甘煮 麩のみそ汁	7月4日 (水)	
水と土の芸術祭とコラボレーション ～みずつつち給食～							
12	木	米飯 ★チキンと茄子のスペイン風 プリン グリーンサラダ ★もち麦のつぶつぶスープ	米飯 鮭フライ きのごソテー 豚肉と生揚げのみそ煮 ★もち麦のつぶつぶスープ	米飯 ★チキンと茄子のスペイン風 グリーンサラダ プリン グラッセ ★もち麦のつぶつぶスープ	米飯 鮭フライ ポイルもやし きのごソテー 豚肉と生揚げのみそ煮 グラッセ ★もち麦のつぶつぶスープ	7月5日 (木)	
13	金	★大かまそぼろごはん ししゃものフライ ゆでキャベツ 青菜のソテー もやしのスープ	米飯 照焼ハンバーグ 青菜のソテー ★水と土のめぐみサラダ パイン缶 もやしのスープ	★大かまそぼろごはん ししゃものフライ ゆでキャベツ きめ煮 ★水と土のめぐみサラダ パイン缶 もやしのスープ	米飯 照焼ハンバーグ ゆでキャベツ 青菜のソテー ★水と土のめぐみサラダ パイン缶 もやしのスープ	7月6日 (金)	

日	曜	A	B	C	D	予約 最終日	ランチルーム 使用クラス
17	火	キーマカレーライス 甘辛肉団子 わかめサラダ 福神漬け	親子丼 チーズはんぺんフライ ごま酢和え	麦ごはん 甘辛肉団子 ポイル野菜 わかめサラダ りんごゼリー 福神漬け キーマカレー	麦ごはん チーズはんぺんフライ ポイル野菜 ごま酢和え りんごゼリー 昆布の佃煮 親子丼の具	7月10日 (火)	
18	水	米粉パン 白身魚フライ フレンチサラダ スパゲティのソテー チーズ もずくのスープ	米飯 タンタン麺 コーン入りひたし ★ずいか チーズ	米粉パン 白身魚フライ スパゲティのソテー にらともやしのソテー フレンチサラダ チーズ もずくのスープ	米飯 鶏肉のピリ辛焼き にらともやしのソテー コーン入りひたし じゃが芋と揚げ麩の甘辛煮 チーズ もずくのスープ	7月11日 (水)	
19	木	米飯 厚揚げと豚肉のカレー煮 大豆の磯煮 きゅうりのピリ辛漬け えのきのみそ汁	米飯 鮭のマリネ風 粉ふき芋 大豆の磯煮 えのきのみそ汁	米飯 厚揚げと豚肉のカレー煮 野菜ソテー 中華サラダ きゅうりのピリ辛漬け えのきのみそ汁	米飯 鮭のマリネ風 粉ふき芋 大豆の磯煮 きゅうりのピリ辛漬け えのきのみそ汁	7月12日 (木)	
20	金	★枝豆ごはん あじフライ アセロラゼリー もやしの浸し 切干大根の炒り煮 生揚げのみそ汁	人参パン きのこのクリームスパゲティ ツナサラダ	★枝豆ごはん あじフライ もやしの浸し 切干大根の炒り煮 アセロラゼリー ピリ辛こんにゃく 生揚げのみそ汁	米飯 ボークシューマイ もやしの浸し ツナサラダ ★なすのみそいため アーモンド 生揚げのみそ汁	7月13日 (金)	
23	月	チンジャオロースー 揚げ餃子 シャキシャキサラダ わかめのみそ汁	米飯 さばの塩焼き なめたけ和え 鶏肉とナッツの炒め物 ブルー わかめのみそ汁	麦ごはん チンジャオロースー 揚げ餃子 シャキシャキサラダ ブルー わかめのみそ汁	米飯 さばの塩焼き キャベツのゆかりあえ なめたけ和え 鶏肉とナッツの炒め物 ブルー わかめのみそ汁		
24	火	米飯 酢豚 コールスローサラダ パイン缶 豆腐のスープ	米飯 鶏肉のカレー焼き パンネのソテー 肉じゃが 豆腐のスープ	米飯 酢豚 ごまびたし コールスローサラダ パイン缶 豆腐のスープ	米飯 鶏肉のカレー焼き パンネのソテー ごまびたし 肉じゃが パイン缶 豆腐のスープ	7月17日 (火)	

※ 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。

23日のランチは、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！

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
kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
834	33.3	23.5	416	123	3.8	4.1	1,441	387	0.84	0.65	37	6.7	3.6

* 7月12日・13日は「みづつち給食」です *

新潟市では、7月14日(土)～10月8日(月)に市内各所で「水と土の芸術祭2018」が開催されます。

スクールランチでは、新潟市の豊かな風土や水によって育まれた旬の食材や、昔から食べられてきた雑穀や乾物を使用しています。

12日 チキンと茄子のスペイン風 もち麦のつぶつぶスープ

13日 大かまそぼろごはん 水と土のめぐみサラダ



7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 mg	鉄mg	亜鉛mg	ナトリウムmg	レチノール 当量μg	VB1mg	VB2mg	VCmg	食物繊維g	食塩g
7月2日	A	822	31.0	24.6	115.4	452	126	4.2	4.3	1156	352	0.70	0.62	24	5.9	3.0
	B	817	36.9	21.6	115.9	383	146	4.4	4.7	1139	405	1.27	0.67	35	8.7	2.9
	C	832	32.0	24.7	117.4	461	133	4.5	4.5	1670	356	0.72	0.65	29	6.9	4.3
	D	877	38.4	24.1	124.7	518	178	6.0	5.1	1314	573	1.33	0.72	43	11.0	3.4
7月3日	A	809	30.2	22.8	116.1	311	105	2.6	3.2	1310	310	0.68	0.58	31	4.6	3.3
	B	793	31.8	18.2	121.1	309	117	3.1	3.2	1206	173	0.73	0.52	28	5.5	2.9
	C	897	34.9	28.2	123.1	360	136	4.1	3.8	1530	395	0.85	0.69	38	8.1	3.8
	D	808	33.0	18.8	124.1	334	126	3.7	3.5	1371	258	0.82	0.60	35	7.3	3.3
7月4日	A	810	35.4	21.9	116.0	403	135	5.3	3.9	1581	201	0.73	0.60	25	6.4	3.9
	B	795	30.5	21.6	118.0	411	142	4.3	3.7	1464	415	0.66	0.62	19	6.8	3.6
	C	841	36.7	23.1	119.8	432	143	5.6	4.2	1754	381	0.78	0.63	34	7.3	4.3
	D	812	30.6	22.4	120.3	436	146	4.6	3.7	1583	551	0.69	0.61	27	7.3	3.8
7月5日	A	910	33.8	26.3	129.9	346	108	3.4	3.9	1679	414	1.07	0.67	50	7.9	4.1
	B	871	33.9	25.3	123.9	498	140	4.0	4.4	1207	363	0.98	0.55	37	7.0	3.0
	C	843	31.7	23.2	124.7	351	108	3.3	4.0	1641	349	0.92	0.65	67	8.4	4.1
	D	828	31.8	24.2	117.8	491	133	3.8	4.2	1416	224	0.85	0.55	39	8.1	3.6
7月6日	A	814	29.4	19.7	125.1	354	107	4.0	3.7	1450	759	1.04	0.64	30	6.5	3.4
	B	819	37.3	20.9	101.8	332	126	3.0	5.4	1614	296	0.70	0.53	22	6.7	4.0
	C	814	29.4	19.7	125.1	354	107	4.0	3.7	1450	759	1.04	0.64	30	6.5	3.4
	D	799	31.1	17.4	112.1	304	116	3.0	3.7	1050	238	0.84	0.53	25	6.5	2.5
7月9日	A	808	30.6	23.9	116.2	592	141	3.1	3.7	1723	421	0.68	0.68	33	8.1	4.1
	B	832	27.4	27.4	115.5	591	92	2.3	3.2	1150	207	0.65	0.51	23	5.3	2.8
	C	844	31.2	25.6	121.1	613	150	3.2	3.8	1881	431	0.71	0.69	52	9.0	4.5
	D	837	28.1	27.2	116.7	593	95	2.4	3.4	1195	332	0.67	0.53	27	6.1	3.0
7月10日	A	865	35.9	26.3	118.9	396	148	4.4	5.1	1623	483	1.04	0.92	36	7.4	4.0
	B	794	33.9	20.9	115.3	331	123	3.4	4.6	1418	318	0.73	0.61	28	6.1	3.5
	C	865	35.9	26.3	118.8	396	148	4.4	5.1	1623	483	1.00	0.92	36	7.4	4.0
	D	813	33.9	20.8	120.7	328	124	3.4	4.7	1389	303	0.72	0.62	29	6.2	3.5
7月11日	A	820	33.2	18.1	127.0	321	105	3.1	3.6	1234	257	0.70	0.50	6	5.9	3.0
	B	831	33.8	25.1	109.9	383	111	3.0	3.3	1777	289	0.63	0.71	24	8.9	4.6
	C	839	33.9	18.9	128.7	335	111	3.3	3.7	1444	329	0.71	0.53	9	7.2	3.4
	D	819	33.1	20.7	121.0	379	119	3.8	4.3	1309	312	1.13	0.58	48	8.8	3.2
7月12日	A	834	32.2	21.8	123.2	363	114	2.1	4.6	1136	496	0.75	0.70	41	6.0	2.8
	B	802	34.2	24.6	98.5	384	91	3.3	3.4	893	368	0.87	0.57	18	4.2	2.2
	C	853	32.8	22.4	126.6	374	119	2.2	4.8	1201	519	0.76	0.73	42	6.8	3.0
	D	833	36.0	25.3	104.3	404	102	3.6	3.8	1076	531	0.90	0.63	23	6.0	2.7
7月13日	A	788	29.0	20.9	114.8	462	112	3.3	3.8	1859	528	0.65	0.70	39	6.5	4.4
	B	790	30.5	20.7	116.5	373	105	4.7	4.2	1501	454	0.84	0.65	23	6.3	3.6
	C	858	31.5	22.2	126.2	493	127	4.8	3.9	2040	574	0.69	0.69	33	8.7	4.9
	D	802	31.2	20.8	119.1	395	112	4.9	4.3	1582	458	0.86	0.67	44	7.2	3.8
7月17日	A	912	32.9	28.0	124.0	330	111	3.2	4.0	1920	300	1.19	0.60	39	8.3	4.8
	B	917	41.7	26.3	112.5	431	142	4.9	5.4	1298	726	0.75	0.96	27	6.5	3.2
	C	897	31.2	25.3	129.4	321	108	3.1	4.0	1747	397	1.10	0.61	87	7.9	4.3
	D	841	35.4	21.6	112.5	418	141	4.1	4.5	1303	662	0.65	0.83	74	7.1	3.1
7月18日	A	778	37.6	28.4	81.3	595	105	2.3	3.5	1841	155	0.64	0.61	28	3.8	4.6
	B	795	34.5	20.0	115.9	637	110	3.5	3.6	1546	591	0.71	0.63	38	7.3	3.9
	C	795	38.7	29.1	83.5	606	111	2.6	3.7	1999	284	0.67	0.65	34	4.9	5.0
	D	835	34.0	26.0	111.3	591	110	3.2	4.4	1631	570	0.71	0.70	38	4.5	4.1
7月19日	A	829	34.5	25.6	112.5	495	140	6.8	4.7	1262	412	0.98	0.64	13	7.7	3.2
	B	806	32.9	21.6	117.8	356	113	4.1	3.2	1126	227	0.78	0.60	38	5.9	2.9
	C	837	33.6	25.0	116.7	473	136	5.2	4.8	1364	509	0.99	0.64	24	7.3	3.5
	D	825	33.7	22.4	120.3	377	124	4.7	3.4	1311	259	0.79	0.62	42	6.8	3.4
7月20日	A	801	30.7	20.6	122.8	434	144	7.4	4.6	1485	235	0.68	0.57	97	6.3	3.7
	B	914	40.6	29.5	112.2	531	136	3.1	4.5	1405	437	0.70	1.03	38	8.5	3.6
	C	848	31.5	21.3	132.2	454	148	7.6	4.7	1595	235	0.73	0.57	97	7.0	4.0
	D	844	30.3	29.1	103.1	402	138	3.6	4.1	1323	235	0.87	0.62	39	6.2	3.2
7月23日	A	882	32.4	29.6	119.5	371	130	3.1	4.3	1410	177	1.09	0.60	44	6.8	3.6
	B	818	37.5	25.2	107.9	357	135	4.5	4.4	1364	463	0.77	0.72	20	5.9	3.4
	C	900	32.6	29.6	124.1	374	133	3.2	4.3	1410	193	1.06	0.61	44	7.3	3.6
	D	832	38.2	25.3	111.0	384	144	4.7	4.5	1609	475	0.79	0.74	43	7.0	4.0
7月24日	A	829	31.3	20.9	125.3	311	96	2.1	4.2	1244	345	1.18	0.56	36	4.4	3.2
	B	808	32.5	22.7	112.0	291	96	2.4	4.1	952	189	0.78	0.57	24	2.8	2.4
	C	844	32.7	21.5	127.2	377	106	3.1	4.5	1378	501	1.22	0.62	50	5.5	3.5
	D	848	34.0	23.3	120.0	359	109	3.5	4.4	1086	346	0.84	0.63	40	4.1	2.7