

2022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
1	水	★ピースごはん ミートコロッケ もやしのカレードレッシング ちくわのきんぴら 油揚げのみそ汁	米飯 ハンバーグの野菜あんかけ パンネのソテー ツナとひじきのサラダ 油揚げのみそ汁	★ピースごはん ミートコロッケ もやしのカレードレッシング ちくわのきんぴら ★かぶの浅漬け 油揚げのみそ汁	米飯 ハンバーグの野菜あんかけ パンネのソテー ツナとひじきのサラダ ★かぶの浅漬け 油揚げのみそ汁	5月25日 (水)	
2	木	米飯 カレイの甘酢あんかけ 高野豆腐の煮物 アーモンド(個) しめじのみそ汁	米飯 ★さばの生姜焼き ナムル じゃが芋のきんぴら アーモンド(個) しめじのみそ汁	米飯 カレイの甘酢あんかけ ナムル 高野豆腐の煮物 アーモンド(個) しめじのみそ汁	米飯 ★さばの生姜焼き ナムル じゃが芋のきんぴら アーモンド(個) しめじのみそ汁	5月26日 (木)	
3	金	★ハッシュドポークライス くわわかめとツナのサラダ ★ジュースフルーツ	★ほうれん草と豚肉のあんかけ丼 甘えびのから揚げ もやしのサラダ	麦ごはん パンプキンエッグ きのごソテー くわわかめとツナのサラダ パイン缶 ★ハッシュドポーク	麦ごはん 甘えびのから揚げ ゆでキャベツ きのごソテー もやしのサラダ パイン缶 ★ほうれん草と豚肉のあんかけ	5月27日 (金)	
6	月	米飯 いかの竜田揚げ ★いんげん豆のサラダ 豚肉と大根のピリ辛炒め チーズ もずくのみそ汁	米飯 豚肉の生姜焼き風 えびシュウマイ 華風和え チーズ もずくのみそ汁	米飯 いかの竜田揚げ ★いんげん豆のサラダ 豚肉と大根のピリ辛炒め チーズ もずくのみそ汁	米飯 豚肉の生姜焼き風 えびシュウマイ 華風和え チーズ もずくのみそ汁	5月30日 (月)	
7	火	米飯 酢豚 華風和え フルーツ杏仁 ★打ち豆のみそ汁	米飯 焼き餃子 シャキシャキサラダ 豚肉とごぼうの甘辛煮 ★打ち豆のみそ汁	米飯 酢豚 華風和え フルーツ杏仁 昆布の佃煮 ★打ち豆のみそ汁	米飯 焼き餃子 シャキシャキサラダ 豚肉とごぼうの甘辛煮 昆布の佃煮 ★打ち豆のみそ汁	5月31日 (火)	
8	水	ごまパン 白身魚フライ タルタルソース スパゲティソテー フレンチサラダ もやしのスープ	米飯 豚肉のケチャップ炒め アーモンド和え 五目豆 もやしのスープ	ごまパン 白身魚フライ タルタルソース フレンチサラダ スパゲティソテー グラッセ もやしのスープ	米飯 豚肉のケチャップ炒め アーモンド和え 五目豆 グラッセ もやしのスープ	6月1日 (水)	
9	木	米飯 チキンのチーズ焼き 小松菜の浸し じゃが芋のそぼろ煮 生揚げのみそ汁	米飯 春巻 グリーンサラダ ★麻婆なす じゃこ昆布 生揚げのみそ汁	米飯 チキンのチーズ焼き 小松菜の浸し じゃが芋のそぼろ煮 じゃこ昆布 生揚げのみそ汁	米飯 春巻 グリーンサラダ ★麻婆なす じゃこ昆布 生揚げのみそ汁	6月2日 (木)	
10	金	★アーモンドそぼろごはん 干草焼き風 青菜のソテー くわわかめとツナのサラダ ★桃缶 白菜のみそ汁	米飯 えびカツ じゃが芋と人参のペッパー炒め ★切干大根の梅酢あえ ★肉みそ 白菜のみそ汁	★アーモンドそぼろごはん 干草焼き風 青菜のソテー くわわかめとツナのサラダ ★桃缶 白菜のみそ汁	米飯 えびカツ じゃが芋と人参のペッパー炒め ★切干大根の梅酢あえ ★肉みそ 白菜のみそ汁	6月3日 (金)	
13	月	米飯 鶏肉の照焼 マカロニサラダ くわわかめのきんぴら ★大豆の甘辛煮 大根と生揚げのみそ汁	米飯 ★鉄腕カレーメンチカツ 華風和え 車麩といんげんの含め煮 大根と生揚げのみそ汁	米飯 鶏肉の照焼 マカロニサラダ くわわかめのきんぴら ★大豆の甘辛煮 大根と生揚げのみそ汁	米飯 ★鉄腕カレーメンチカツ 華風和え 車麩といんげんの含め煮 大豆の甘辛煮 大根と生揚げのみそ汁	6月6日 (月)	
14	火	米飯 照焼ハンバーグ こまびたし 肉じゃが 豚汁	米飯 ししゃものフライ かぶの即席漬け ちんげん菜のソテー 豚汁	米飯 照焼ハンバーグ こまびたし 肉じゃが 甘夏缶 豚汁	米飯 ししゃものフライ かぶの即席漬け ちんげん菜のソテー 甘夏缶 豚汁	6月7日 (火)	
15	水	米飯 さけのマリネ風 コーン入りひたし 大根のべっこう煮 ★チーズデザート(りんご) 春雨スープ	(米飯) ★ジャージャー麺 ポークシュウマイ 風味漬け 春雨スープ	米飯 さけのマリネ風 コーン入りひたし 大根のべっこう煮 ★チーズデザート(りんご) 春雨スープ	米飯 厚揚げのオイスターソース炒め ポークシュウマイ 風味漬け ★チーズデザート(りんご) 春雨スープ	6月8日 (水)	

日	曜	A	B	C	D	予約 最終日	ランチルーム 使用クラス
16	木	米飯 肉野菜炒め ★チーフ粉ふき芋 中華サラダ たまごとコーンのスープ	米飯 ★あじのネギソース揚げ なめだけ和え 昆布と豚肉の炒り煮 金時豆の甘煮 たまごとコーンのスープ	米飯 肉野菜炒め ★チーフ粉ふき芋 中華サラダ 金時豆の甘煮 たまごとコーンのスープ	米飯 ★あじのネギソース揚げ なめだけ和え 昆布と豚肉の炒り煮 金時豆の甘煮 たまごとコーンのスープ	6月9日 (木)	
17	金	キーマカレーライス 大根サラダ ★さくらんぼゼリー	米飯 ★鶏肉の塩から揚げ ごま和え 生揚げの五目煮 打ち豆のみそ汁	麦ごはん フレーンオムレツ ごま和え 大根サラダ ★さくらんぼゼリー キーマカレー	米飯 ★鶏肉の塩から揚げ ごま和え 生揚げの五目煮 ピリ辛こんにゃく 打ち豆のみそ汁	6月10日 (金)	
22	水	イエローライスのクリームかけ チーズ入りスペイン風オムレツ フレンチサラダ	中華丼 揚げ餃子 もやしのサラダ 杏仁風プリン	イエローライス チーズ入りスペイン風オムレツ きのごソテー フレンチサラダ 杏仁風プリン クリームソース	麦ごはん 揚げ餃子 きのごソテー もやしのサラダ 杏仁風プリン 中華丼の具	6月15日 (水)	
23	木	米飯 ★鶏肉と豆のチリソース コーンサラダ 冷凍みかん 中華スープ	米飯 さばのみそ煮 ごま和え 切り昆布とじゃが芋の煮物 中華スープ	米飯 ★鶏肉と豆のチリソース ごま和え コーンサラダ みかん缶 中華スープ	米飯 さばのみそ煮 ごま和え 切り昆布とじゃが芋の煮物 みかん缶 中華スープ	6月16日 (木)	
24	金	米飯 あじフライ シャキシャキサラダ ひじきの炒め煮 北海道牛乳プリン 野菜汁	米飯 ★カレーうどん ★カラフルビーンズ わかめサラダ	米飯 あじフライ シャキシャキサラダ ひじきの炒め煮 北海道牛乳プリン 野菜汁	米飯 ★さけの南部焼き ★カラフルビーンズ わかめサラダ 北海道牛乳プリン 野菜汁	6月17日 (金)	
27	月	★チンジャオロースー丼 コーンシュウマイ 切干大根のナムル カシューナッツ(個) オクラのみそ汁	わかめごはん いわしのカリカリフライ 大根サラダ きめ煮 カシューナッツ(個) オクラのみそ汁	麦ごはん ★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 カシューナッツ(個) オクラのみそ汁	わかめごはん いわしのカリカリフライ 大根サラダ きめ煮 カシューナッツ(個) オクラのみそ汁	6月20日 (月)	
28	火	米飯 豚肉のバーベキューソース 厚焼き卵 春雨サラダ 豆腐のみそ汁	米飯 ★マメマメコロッケ パンネのソテー アスパラサラダ 豆腐のみそ汁	米飯 豚肉のバーベキューソース 厚焼き卵 春雨サラダ 昆布の佃煮 豆腐のみそ汁	米飯 ★マメマメコロッケ パンネのソテー アスパラサラダ 昆布の佃煮 豆腐のみそ汁	6月21日 (火)	
29	水	米飯 さけのチーズフライ 小松菜とちくわのからしあえ じゃが芋のそぼろ煮 わかめスープ	(人参パン) ★あさりときのこのトマトスパゲティ ブロッコリーサラダ	米飯 さけのチーズフライ 小松菜とちくわのからしあえ じゃが芋のそぼろ煮 パイン缶 わかめスープ	人参パン 肉団子のケチャップ煮 小松菜とちくわのからしあえ ブロッコリーサラダ パイン缶 わかめスープ	6月22日 (水)	
30	木	米飯 ★厚揚げと豚肉のカレー煮 中華サラダ 小松菜の浸し ★ブルー(個) 大根のみそ汁	米飯 さばの竜田揚げ 風味漬け じゃが芋と揚げ麩の甘辛煮 大根のみそ汁	米飯 ★厚揚げと豚肉のカレー煮 風味漬け 中華サラダ ★ブルー(個) 大根のみそ汁	米飯 さばの竜田揚げ 風味漬け じゃが芋と揚げ麩の甘辛煮 ★ブルー(個) 大根のみそ汁	6月23日 (木)	

※ 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
851	32.8	25.5	446	130	5.30	4.0	1,296	282	0.97	0.65	35	7.8	3.2

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ています。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ましょう。

6月4日は

6(む)4(し)ば予防デー



体の中ではほんの小さなパーツでしかない「歯」ですが、全身の健康に大きくかかわっているパーツでもあります。歯で食べ物をかむことの他にも、脳を元気にしたり、体を支える筋肉の力がアップしたり、食べた食べ物を消化しやすくする働きもあるので、6月のスクールランチには、「カルシウム」や「かむこと」をテーマとした献立がたくさん登場します。栄養価一覧表を参考にして、カルシウムを豊富に含む食品や料理を意識して摂取してみましょう。