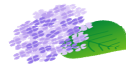


2024年 中学校スクールランチメニュー (6月分)



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
3	月	★ピースごはん ミートコロッケ 大根漬け もやしのカレードレッシング 油揚げのみそ汁	米飯 ★肉団子のチリソース ツナとひじきのサラダ ★大豆の甘辛煮 油揚げのみそ汁	★ピースごはん ミートコロッケ 大根漬け もやしのカレードレッシング ★大豆の甘辛煮 油揚げのみそ汁	米飯 ★肉団子のチリソース 大根漬け ツナとひじきのサラダ ★大豆の甘辛煮 油揚げのみそ汁	5月27日 (月)	
4	火	米飯 ★さけの竜田揚げ グリーンサラダ ★高野豆腐の煮物 ヨーグルト 豚汁	米飯 ★鶏肉のごま照り焼き アーモンド和え ★じゃが芋のきんぴら ヨーグルト 豚汁	米飯 ★さけの竜田揚げ グリーンサラダ ★高野豆腐の煮物 昆布の佃煮 豚汁	米飯 ★鶏肉のごま照り焼き アーモンド和え ★じゃが芋のきんぴら 昆布の佃煮 豚汁	5月28日 (火)	
5	水	★ポークカレーライス 白身魚フライ 大根サラダ	★ポークカレーライス 白身魚フライ 大根サラダ	麦ごはん 白身魚フライ 小松菜のソテー 大根サラダ パイン缶 ★ポークカレー	麦ごはん 白身魚フライ 小松菜のソテー 大根サラダ パイン缶 ★ポークカレー	5月29日 (水)	
6	木	米飯 ★厚揚げと豚肉のカレー煮 白インゲンのサラダ 小松菜の浸し ★中華コーンスープ	かぼちゃパン ★チーズささみフライ 風味漬け じゃが芋と人参のペッパー炒め ★中華コーンスープ	米飯 ★厚揚げと豚肉のカレー煮 小松菜の浸し 白インゲンのサラダ ★ブルー(個) ★中華コーンスープ	かぼちゃパン ★チーズささみフライ 風味漬け じゃが芋と人参のペッパー炒め ★ブルー(個) ★中華コーンスープ	5月30日 (木)	
7	金	米飯 酢豚 もやしの中華和え フルーツ杏仁 打ち豆のみそ汁	米飯 ★さばの塩焼き 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 もやしの中華和え フルーツ杏仁 大根漬け 打ち豆のみそ汁	米飯 ★さばの塩焼き シャキシャキサラダ 豚肉とごぼうの甘辛煮 大根漬け 打ち豆のみそ汁	5月31日 (金)	
10	月	★イエローライスのカレーかけ チーズインハンバーグ フレンチサラダ	★中華丼 春巻 もやしのサラダ	イエローライス チーズインハンバーグ 小松菜のソテー フレンチサラダ みかん缶 ★クリームソース	麦ごはん 春巻 小松菜のソテー もやしのサラダ みかん缶 ★中華丼の具	6月3日 (月)	
11	火	米飯 ★豚肉の生姜焼き えびシュウマイ 春雨サラダ もずくのみそ汁	米飯 ★いかフライ いんげん豆のサラダ 豚肉と大根のピリ辛炒め もずくのみそ汁	米飯 ★豚肉の生姜焼き えびシュウマイ 春雨サラダ ほうれん草のひたし もずくのみそ汁	米飯 ★いかフライ いんげん豆のサラダ 豚肉と大根のピリ辛炒め ほうれん草のひたし もずくのみそ汁	6月4日 (火)	
12	水	米飯 ★ちくわの磯辺揚げ コーンソテー ツナサラダ ★肉みそ 白菜のみそ汁	米飯 ★鶏つくねの野菜あんかけ じゃが芋と人参のペッパー炒め 切干大根の梅酢あえ 白菜のみそ汁	米飯 ★ちくわの磯辺揚げ コーンソテー ツナサラダ ★肉みそ 白菜のみそ汁	米飯 ★鶏つくねの野菜あんかけ 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5日 (水)	
13	木	米飯 肉野菜炒め チズ 粉ふき芋 なめだけ和え わかめと鶏肉のスープ	米飯 揚げ餃子 中華サラダ 昆布と豚肉の炒り煮 大豆の甘辛煮 わかめと鶏肉のスープ	米飯 肉野菜炒め チズ 粉ふき芋 なめだけ和え 大豆の甘辛煮 わかめと鶏肉のスープ	米飯 揚げ餃子 中華サラダ 昆布と豚肉の炒り煮 大豆の甘辛煮 わかめと鶏肉のスープ	6月6日 (木)	
14	金	米飯 ★いわしのかば焼き コーン入りひたし 大根のべっこう煮 ごまプリン ワンタンスープ	(米飯) ★ジャージャー麺 ポークシュウマイ 風味漬け	米飯 ★いわしのかば焼き コーン入りひたし 大根のべっこう煮 ごまプリン ワンタンスープ	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 ごまプリン ワンタンスープ	6月7日 (金)	
☆だいすき♡にいがたランチ☆							
19	水	米飯 ★さばの南蛮漬け ★ひじきと枝豆のサラダ ★串麩の煮物 チーズ ★五目みそ汁	米飯 ★さばの南蛮漬け ★ひじきと枝豆のサラダ ★串麩の煮物 チーズ 五目みそ汁	米飯 ★さばの南蛮漬け ★ひじきと枝豆のサラダ ★串麩の煮物 きゅうりの甘辛 五目みそ汁	米飯 ★さばの南蛮漬け ★ひじきと枝豆のサラダ ★串麩の煮物 きゅうりの甘辛 五目みそ汁	6月12日 (水)	

日	曜	A	B	C	D	予約 最終日	ランチルーム 使用クラス
20	木	米飯 ★あじフライ ごまびたし ★肉じゃが かきたま汁	(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 ごまびたし ★肉じゃが 大根漬け かきたま汁	米飯 ★さわらの西京焼き ★カラフルビーンズ わかめサラダ 大根漬け かきたま汁	6月13日 (木)	
21	金	わかめごはん ★いわしのカリカリフライ グリーンサラダ 豚肉と大根のピリ辛炒め ★オクラのみそ汁	★チンジャオロースー茸 切干大根のナムル コーンシュウマイ ★オクラのみそ汁	わかめごはん ★いわしのカリカリフライ グリーンサラダ 豚肉と大根のピリ辛炒め 桃缶 ★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 桃缶 ★オクラのみそ汁	6月14日 (金)	
24	月	★キーマカレーライス チーズオムレツ 大根サラダ	米飯 ★鶏肉の塩から揚げ ツナとひじきのサラダ 生揚げの五目煮 麩のみそ汁	麦ごはん チーズオムレツ きのこソテー 大根サラダ 甘夏缶 ★キーマカレー	米飯 ★鶏肉の塩から揚げ ツナとひじきのサラダ 生揚げの五目煮 甘夏缶 麩のみそ汁	6月17日 (月)	
25	火	★アーモンドそぼろごはん ポテトコロッケ フレンチサラダ ちくわのきんぴら 大根と油揚げのみそ汁	米飯 ★豚肉のバーベキューソース 厚焼き卵 春雨サラダ 大根と油揚げのみそ汁	★アーモンドそぼろごはん ポテトコロッケ フレンチサラダ ちくわのきんぴら ほうれん草のひたし 大根と油揚げのみそ汁	米飯 ★豚肉のバーベキューソース 厚焼き卵 春雨サラダ ほうれん草のひたし 大根と油揚げのみそ汁	6月18日 (火)	
26	水	米飯 ★メンチカツ 華風和え ★車麩といんげんの含め煮 生揚げのみそ汁	米飯 ★鶏肉のきじ焼き マカロニサラダ ★くきわかめのきんぴら 生揚げのみそ汁	米飯 ★メンチカツ 華風和え ★車麩といんげんの含め煮 いりこの佃煮 生揚げのみそ汁	米飯 ★鶏肉のきじ焼き マカロニサラダ ★くきわかめのきんぴら いりこの佃煮 生揚げのみそ汁	6月19日 (水)	
27	木	米飯 ★鶏肉と豆のチリソース コーンサラダ ★切干大根の炒め煮 けんちん汁	米飯 ★さばの生姜焼き アーモンド和え ★大根のオイスターソース煮 けんちん汁	米飯 ★鶏肉と豆のチリソース ★切干大根の炒め煮 コーンサラダ ピリ辛こんにゃく けんちん汁	米飯 ★さばの生姜焼き アーモンド和え ★大根のオイスターソース煮 ピリ辛こんにゃく けんちん汁	6月20日 (木)	
28	金	米飯 ★ヤンニョムチキン ナムル じゃが芋のそぼろ煮 豆腐のスープ	(コッペパン) ★鶏肉とキャベツのクリームがテイ 大根とツナのサラダ パイン缶	米飯 ★ヤンニョムチキン ナムル じゃが芋のそぼろ煮 パイン缶 豆腐のスープ	コッペパン ★ソーセージのケチャップあえ 大根とツナのサラダ クリームパンネ パイン缶 豆腐のスープ	6月21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。

新潟市のHPでアレルギー情報  
等を掲載しています！

新潟市中学校スクールランチ

検索

### 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
859	33.5	25.8	402	126	4.77	4.1	1,273	260	0.96	0.64	31	7.4	3.1

## 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てみましょう！

### 24.6.19 (水) ★だいすき♡にいがたランチ★「新潟の食」を代表する「車麩」や「枝豆」を味わいませよ



- ・車麩 室町時代初期に修行僧が中国から持ち帰って日本に伝来したといわれているお麩は、当時、貴重な食べ物でした。新潟ではドーナツ型の「車麩」が一般的に食べられるようになり、冬になると雪に覆われる新潟では、冬場の貴重なたんぱく源として重宝されてきました。
- ・南蛮漬け しょうゆ味の合わせ酢に赤とうがらしとたっぷりのねぎをプラスし、その調味液に揚げた魚を漬け込む「南蛮漬け」は、様々な魚との相性良く、さっぱりとした味わいに仕上げられます。日本の“国民魚”といっても過言ではないほど、よく食卓にのぼるサバを南蛮漬けで味わいましょう！
- ・枝豆 新潟県の枝豆は、甘みとコクがあって、香りが豊かなことが大きな特徴です。鍋で茹でたときに立ち上がる甘い香りの湯気は、食欲を刺激します。シャキシャキ野菜の中に枝豆の食感がナイスアクセントのサラダもおススメの食べ方です。
- ・五目みそ汁 じっくりととっただし汁が新潟県産・市内産の野菜に染み込み、気持ちがあっさりする汁ものです。具沢山にすることでお腹もみたされ、野菜を効率よくとることができます。具沢山の汁物は、♡にいがたランチには欠かせない一品です。