



2021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
1	木	米飯 カレイの竜田揚げ コーンサラダ ひじきの炒め煮 セノビーゼリー 油揚げのみそ汁	米飯 ★ハンバーグの夏野菜ソースかけ ごま和え 肉みそ 油揚げのみそ汁	米飯 カレイの竜田揚げ コーンサラダ ひじきの炒め煮 セノビーゼリー 油揚げのみそ汁	米飯 ★ハンバーグの夏野菜ソースかけ ごま和え フルーツ杏仁 肉みそ 油揚げのみそ汁 	6月24日 (木)	
2	金	米飯 チーズささみフライ わかめサラダ いんげんとじゃがいものソテー 豆腐のスープ	米飯 タンタン麺 切干大根のナムル 焼き餃子	米飯 チーズささみフライ わかめサラダ カラフルピーンズ パイナップル 豆腐のスープ	米飯 豚肉のトウバンジャン炒め 焼き餃子 切干大根のナムル パイナップル 豆腐のスープ	6月25日 (金)	
5	月	米飯 さけのマリネ風 ★とうもろこし カラフルピーンズ もずくのスープ 	米飯 厚揚げのオイスターソース炒め いんげん豆の中華サラダ ごまびたし もずくのスープ	米飯 さけのマリネ風 カラフルピーンズ ★とうもろこし ブルー(個) もずくのスープ	米飯 厚揚げのオイスターソース炒め ごまびたし いんげん豆の中華サラダ ブルー(個) もずくのスープ	6月28日 (月)	
6	火	コッペパン ソーセージのケチャップあえ スパゲティのソテー フレンチサラダ 乾燥小魚(個) クリームスープ	米飯 キャベツメンチカツ もやしのカレードレッシング 切干大根の炒り煮 乾燥小魚(個) 生揚げのみそ汁	コッペパン ソーセージのケチャップあえ フレンチサラダ スパゲティのソテー 乾燥小魚(個) クリームスープ	米飯 キャベツメンチカツ もやしのカレードレッシング 切干大根の炒り煮 乾燥小魚(個) 生揚げのみそ汁	6月29日 (火)	
★ 七夕 献立 ★ 							
7	水	★枝豆ごはん いかフライ ごま和え じゃが芋のソテー ★七夕ゼリー ★沢煮わん 	米飯 鶏肉の味噌焼き もやしの華風和え 生揚げとこんにゃくの含め煮 ★七夕ゼリー ★沢煮わん	★枝豆ごはん いかフライ ごま和え じゃが芋のソテー ★七夕ゼリー ★沢煮わん	米飯 鶏肉の味噌焼き もやしの華風和え 生揚げとこんにゃくの含め煮 ★七夕ゼリー ★沢煮わん	6月30日 (水)	
8	木	米飯 チキンのオープン焼き 風味漬け 金時豆の甘煮 じゃが芋とツナの煮物 なめこ汁	米飯 さばのネギソース揚げ 青菜のひたし 昆布と豚肉の炒り煮 なめこ汁	米飯 チキンのオープン焼き 風味漬け じゃが芋とツナの煮物 金時豆の甘煮 なめこ汁	米飯 さばのネギソース揚げ 青菜のひたし 昆布と豚肉の炒り煮 きゅうりのピリ辛漬け なめこ汁	7月1日 (木)	
9	金	米飯 ちくわの磯辺揚げ グリーンサラダ 肉じゃが 冷凍みかん ちんげん菜のスープ	コッペパン ツナとしめじのトマトスパゲティ 冷凍みかん もやしのサラダ	米飯 ちくわの磯辺揚げ グリーンサラダ 肉じゃが 大豆の甘辛煮 ちんげん菜のスープ	米飯 ホイコーロー えびシュウマイ もやしのサラダ 大豆の甘辛煮 ちんげん菜のスープ	7月2日 (金)	
12	月	米飯 オムレツのクリームソース ウインナーと野菜のソテー フルーツミックス わかめスープ	米飯 あじフライ・タルタルソース きゅうりの甘辛 ひじきの梅煮 コールスロー わかめスープ	米飯 オムレツのクリームソース ウインナーと野菜のソテー フルーツミックス きゅうりの甘辛 わかめスープ	米飯 あじフライ・タルタルソース ひじきの梅煮 コールスロー きゅうりの甘辛 わかめスープ	7月5日 (月)	
13	火	★夏野菜のカレーライス パンプキンエッグ 野菜ソテー 	麻婆丼 春巻 わかめサラダ ★ずいか 	麦ごはん パンプキンエッグ 野菜ソテー わかめサラダ おやつ大豆(個) ★夏野菜のカレー	麦ごはん 春巻 野菜ソテー わかめサラダ おやつ大豆(個) 麻婆丼の具	7月6日 (火)	
14	水	米飯 鮭フライ ごまびたし 車麩の煮物 ★とうもろこしとレタスのスープ	米飯 白身魚のムニエル・トマトソース アーモンドキャベツ じゃが芋のそぼろ煮 ★とうもろこしとレタスのスープ	米飯 鮭フライ ごまびたし 車麩の煮物 桃缶 ★とうもろこしとレタスのスープ 	米飯 白身魚のムニエル・トマトソース アーモンドキャベツ じゃが芋のそぼろ煮 桃缶 ★とうもろこしとレタスのスープ	7月7日 (水)	
15	木	米飯 照焼きハンバーグ 野菜きんぴら 春雨サラダ 乾燥小魚(個) 麩のみそ汁	ゆかりごはん ししゃものフライ 青菜のソテー 高野豆腐の煮物 麩のみそ汁	米飯 照焼きハンバーグ 野菜きんぴら 春雨サラダ 乾燥小魚(個) 麩のみそ汁	ゆかりごはん ししゃものフライ 青菜のソテー 高野豆腐の煮物 風味漬け 麩のみそ汁	7月8日 (木)	

日 曜	A	B	C	D	予約 最終日	ランチルーム 使用クラス
16 金	米飯 ポークシュウマイ 中華和え 鶏肉とナッツの炒め物 杏仁風プリン しめじのみそ汁	米飯 チャーシュー麺 切り昆布の煮付け ごま和え 杏仁風プリン	米飯 ポークシュウマイ 中華和え 鶏肉とナッツの炒め物 杏仁風プリン しめじのみそ汁	米飯 ★豚肉の黒酢炒め ごま和え 切り昆布の煮付け 杏仁風プリン しめじのみそ汁	7月9日 (金)	
19 月	ビビンバ 厚焼き卵 キャベツのオイスターソース炒め キムチスープ	米飯 鶏肉の竜田揚げ もやしのサラダ カラフルビーンズ キムチスープ	麦ごはん ビビンバ 厚焼き卵 キャベツのオイスターソース炒め バイン缶 キムチスープ	米飯 鶏肉の竜田揚げ もやしのサラダ カラフルビーンズ バイン缶 キムチスープ	7月12日 (月)	
20 火	米飯 厚揚げと豚肉のカレー煮 コーン入りひたし ひじきの炒め煮 北海道牛乳プリン 打ち豆のみそ汁	米飯 さばのみそ煮 なめだけ和え じゃが芋のきんぴら 北海道牛乳プリン 打ち豆のみそ汁	米飯 厚揚げと豚肉のカレー煮 コーン入りひたし ひじきの炒め煮 北海道牛乳プリン 打ち豆のみそ汁	米飯 さばのみそ煮 なめだけ和え じゃが芋のきんぴら 北海道牛乳プリン 打ち豆のみそ汁	7月13日 (火)	
21 水	★深川めし いわしのカリカリフライ 風味漬け 五目豆 わかめとえのきのみそ汁	★柳川風丼 車麩といんげんの含め煮 ごまびたし カシューナッツ(個) わかめとえのきのみそ汁	★深川めし いわしのカリカリフライ 風味漬け 五目豆 きゅうりの甘辛 わかめとえのきのみそ汁	米飯 ★柳川風煮 ごまびたし 車麩といんげんの含め煮 カシューナッツ(個) わかめとえのきのみそ汁	7月14日 (水)	

※ 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
844	32.8	24.8	454	133	5.5	3.9	1,279	250	0.91	0.63	31	7.6	3.1

### 旬の野菜で、暑い夏を乗り切ろう！

新潟の夏に欠かせないのは、瑞々しい夏野菜と果物の数々です。  
トマト・なす・ピーマン・枝豆・すいか・とうもろこし・かぼちゃなど、ビタミンやミネラルたっぷりです。  
蒸し暑い新潟の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。



セタには、夜空に浮かぶ天の川や、織姫の紡ぐ糸に見立てて「そうめん」が食べられています。暑くて食欲がわかないときでも、ツルツルと喉を通りやすく、この季節にぴったりの食べ物ですね。

日本には、全国各地にご当地そうめんがあります。それぞれ味わいが異なりますので、機会があれば、ぜひ食べ比べてみてください。

#### 伝統的な製法で作られる 手延べそうめん

- 三輪そうめん (奈良県)
- 播州そうめん (兵庫県)
- 半田そうめん (徳島県)



- 小島島そうめん (香川県)
- 島原そうめん (長崎県)



### 今月のピックアップメニュー

#### 深川めし

アサリやハマグリに油揚げ・ねぎ等を加えてみそで煮込み、それをどんぶりごはんのにのせたものを指します。深川(現在の東京都江東区)で生まれたことから、「深川めし」と名付けられたそうです。

同じ材料を醤油風味でご飯と一緒に炊き込んだものは、明治以降にできたもので、おにぎりにして持ち運べるようにしたものが始まりとされています。スクールランチでは醤油味のものを提供します。

#### 柳川鍋

江戸時代から庶民に親しまれた江戸(東京)生まれのどじょう料理。どじょうは古くから関東地方の名産でした。土鍋に骨や内臓を取り除いたどじょうと笹がきごぼうをしょうゆとみりんの割り下で煮込み、卵でとじた料理です。

笹がきごぼうとともに甘辛く似て卵でとじたものを「〇〇の柳川」や「柳川風」と呼ぶことが多く、スクールランチでは、豚肉の柳川風丼・柳川風煮を提供します。

# 7月分 栄養価

月・日	献立名	1人分 Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	加砂糖 mg	加砂糖 mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ナトリウム mg	カルシウム mg	VB <sub>1</sub> mg	VB <sub>2</sub> mg	VC mg	食物繊維 g	食塩 g
7月1日	A	812	29.4	21.7	107.9	891	104	8.19	3.4	1,039	175	0.73	0.53	20	6.1	2.4
	B	815	31.8	25.4	106.6	655	121	8.05	4.3	1,171	182	0.93	0.62	26	8.6	2.9
	C	812	29.4	21.7	107.9	891	104	8.19	3.4	1,039	175	0.73	0.53	20	6.1	2.4
	D	863	32.0	25.5	114.8	658	124	8.15	4.3	1,174	182	0.94	0.62	35	9.1	2.9
7月2日	A	822	28.4	25.2	95.4	371	114	3.03	3.4	1,207	136	0.81	0.52	27	7.6	3.0
	B	804	34.0	20.0	108.7	433	98	3.63	3.1	1,566	215	0.59	0.53	26	7.4	3.9
	C	847	28.5	25.2	101.5	373	117	3.12	3.4	1,207	136	0.83	0.52	29	7.8	3.0
	D	817	33.6	21.2	110.8	409	126	4.51	4.1	1,153	281	1.33	0.65	50	6.0	2.8
7月5日	A	824	34.8	21.7	119.7	322	132	4.04	3.5	1,186	193	0.95	0.63	24	7.3	3.0
	B	801	31.3	23.5	113.0	496	138	6.57	4.6	1,407	392	0.98	0.67	24	8.9	3.4
	C	842	35.0	21.7	124.4	325	135	4.12	3.5	1,186	201	0.96	0.64	24	7.8	3.0
	D	819	31.5	23.5	117.7	499	141	6.65	4.6	1,407	400	0.99	0.68	24	9.4	3.4
7月6日	A	888	33.9	36.6	41.1	483	104	2.78	3.8	1,790	248	0.51	0.67	46	6.8	4.3
	B	891	31.5	29.5	122.4	476	121	4.75	4.1	1,181	171	0.92	0.53	22	6.0	2.9
	C	888	33.9	36.6	41.1	483	104	2.78	3.8	1,786	248	0.51	0.67	46	6.8	4.3
	D	891	31.5	29.5	122.4	476	121	4.75	4.1	1,181	171	0.92	0.53	22	6.0	2.9
7月7日	A	906	32.4	22.1	102.9	475	120	5.62	3.3	1,518	214	0.96	0.57	47	12.6	3.6
	B	856	38.1	20.2	108.8	432	116	5.43	4.5	1,165	266	0.93	0.64	19	5.1	2.7
	C	896	32.2	21.9	102.6	473	118	5.58	3.3	1,451	214	0.95	0.56	42	11.8	3.5
	D	844	37.4	19.5	108.2	416	112	5.23	4.4	1,136	245	0.92	0.63	19	4.8	2.7
7月8日	A	853	34.6	22.6	110.0	357	139	4.09	3.3	1,248	184	0.85	0.52	44	11.3	3.0
	B	852	32.6	29.6	110.0	384	156	4.78	3.7	1,112	279	0.91	0.70	24	5.8	2.7
	C	838	34.2	22.4	108.9	357	135	4.00	3.2	1,211	173	0.82	0.50	40	10.2	2.8
	D	865	33.1	30.3	111.1	399	164	4.95	3.8	1,210	287	0.92	0.71	28	6.2	2.9
7月9日	A	855	28.5	21.9	124.1	333	116	3.75	3.6	1,211	296	1.01	0.59	71	10.3	3.0
	B	868	33.4	24.2	99.5	373	124	3.19	3.6	1,934	223	0.51	0.59	61	8.9	4.8
	C	837	30.0	23.2	118.2	328	124	4.11	3.6	1,227	207	0.92	0.55	39	9.5	3.1
	D	815	31.3	19.5	108.8	352	116	6.95	4.2	1,274	271	1.24	0.62	62	7.5	3.2
7月12日	A	797	27.9	22.3	110.2	411	84	3.77	3.3	1,282	276	0.91	0.80	24	4.3	3.2
	B	808	24.5	27.8	104.5	383	119	5.20	4.4	1,336	227	0.71	0.50	29	5.7	3.3
	C	812	28.2	22.3	114.0	421	90	3.90	3.4	1,360	286	0.92	0.81	29	4.7	3.4
	D	808	24.5	27.8	104.5	383	119	5.20	4.4	1,336	227	0.71	0.50	29	5.7	3.3
7月13日	A	864	30.1	26.3	101.7	353	103	3.01	4.1	1,134	332	0.75	0.70	46	10.8	2.7
	B	893	33.4	29.5	110.8	405	266	4.07	4.2	1,296	211	1.03	0.57	26	5.5	3.2
	C	842	29.8	25.7	100.8	355	117	4.74	4.1	1,204	293	1.02	0.67	41	11.0	2.9
	D	860	32.9	29.2	102.0	404	238	4.92	4.1	1,322	175	0.94	0.56	30	7.2	3.3
7月14日	A	811	34.4	22.4	107.1	336	105	3.82	3.2	932	301	0.78	0.65	9	4.0	2.4
	B	806	35.6	20.6	109.2	331	142	3.68	3.8	1,089	277	0.94	0.75	46	9.2	2.7
	C	837	34.6	22.4	113.3	337	106	3.88	3.3	933	301	0.78	0.66	10	4.4	2.4
	D	812	34.9	19.9	114.3	330	139	3.63	3.7	1,054	262	0.89	0.73	43	8.5	2.6
7月15日	A	815	30.1	21.0	111.9	625	105	7.31	4.0	1,287	254	0.84	0.58	26	10.6	3.1
	B	874	33.9	28.4	101.5	536	118	5.27	2.9	1,433	320	0.72	0.67	24	6.1	3.6
	C	808	29.9	20.9	110.6	624	104	7.28	4.0	1,258	239	0.83	0.56	25	10.5	3.1
	D	885	34.4	28.8	103.4	556	124	5.42	3.0	1,544	338	0.73	0.68	36	6.8	3.8
7月16日	A	842	32.7	24.2	100.8	426	169	5.69	3.7	1,116	215	1.01	0.59	21	5.3	2.8
	B	868	38.5	21.7	118.2	573	201	6.20	3.3	1,576	238	0.92	0.63	33	9.2	4.0
	C	822	31.3	23.1	99.8	421	163	5.56	3.7	1,078	204	0.98	0.58	21	4.9	2.5
	D	909	33.7	28.2	118.9	556	213	6.65	4.3	1,351	378	1.28	0.67	45	8.0	3.2
7月19日	A	800	34.8	23.6	103.3	373	136	4.27	4.1	1,342	299	1.28	0.73	45	7.1	3.2
	B	867	37.1	28.3	109.0	313	141	4.06	4.5	1,089	157	0.94	0.60	17	5.6	2.5
	C	825	34.9	23.6	109.4	375	139	4.28	4.1	1,342	299	1.26	0.73	47	7.3	3.2
	D	892	37.2	28.3	115.1	315	144	4.15	4.5	1,089	157	0.96	0.60	19	5.8	2.5
7月20日	A	852	34.5	24.8	111.5	676	145	11.09	4.7	1,367	297	1.06	0.68	27	7.9	3.4
	B	839	34.7	23.4	105.8	538	132	8.79	4.0	1,220	245	1.01	0.73	27	9.1	3.0
	C	852	34.5	24.8	111.5	676	145	11.09	4.7	1,367	297	1.06	0.68	27	7.9	3.4
	D	835	34.4	23.3	104.5	525	130	8.58	3.9	1,177	225	1.00	0.71	25	8.7	2.9
7月21日	A	841	33.7	29.0	98.9	495	149	10.61	4.5	1,313	246	0.77	0.66	21	7.5	3.2
	B	843	36.3	24.8	112.0	381	137	5.59	5.0	1,368	397	1.21	0.85	20	7.2	3.3
	C	845	34.0	29.0	99.8	503	154	10.70	4.6	1,391	254	0.78	0.67	25	7.8	3.4
	D	843	36.3	24.8	112.0	381	137	5.59	5.0	1,388	397	1.21	0.85	20	7.2	3.3