

2021年度 中学校スクールランチメニュー (8月分)

今月の目標 生活リズムを整えよう

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
27	金	チキンカレーライス パンパンキエッグ 福神和え 杏仁風プリン	中華丼 春巻 華風和え 杏仁風プリン	麦ごはん パンパンキエッグ 小松菜のソテー 福神和え 杏仁風プリン チキンカレー	麦ごはん 春巻 小松菜のソテー 華風和え 杏仁風プリン 中華丼の具	8月20日(金)	
30	月	米飯 さけの竜田揚げ ニラともやしのソテー 肉じゃが フルーツミックス わかめとえのきのみそ汁	米飯 豚肉と厚揚げのみそ炒め 切干大根のナムル いんげん豆のサラダ わかめとえのきのみそ汁	米飯 さけの竜田揚げ ニラともやしのソテー 肉じゃが フルーツミックス わかめとえのきのみそ汁	米飯 豚肉と厚揚げのみそ炒め 切干大根のナムル いんげん豆のサラダ フルーツミックス わかめとえのきのみそ汁	8月23日(月)	
31	火	米飯 豚肉とじゃが芋の揚げ煮 切干大根の炒め煮 ブルー(個) 豆腐のみそ汁	米飯 いわしの梅煮 アーモンド和え 豚肉とごぼうの甘辛煮 ブルー 豆腐のみそ汁	米飯 豚肉とじゃが芋の揚げ煮 塩もみ 切干大根の炒め煮 ブルー(個) 豆腐のみそ汁	米飯 いわしの梅煮 塩もみ アーモンド和え 豚肉とごぼうの甘辛煮 ブルー 豆腐のみそ汁	8月24日(火)	

2021年度 中学校スクールランチメニュー (9月分)

A・B ランチルーム献立 C・D ランチボックス献立

日	曜	A	B	C	D	予約最終日	ランチルーム使用クラス
1	水	米飯 白身魚フライ 外付け 青菜のソテー 生揚げとこんにゃくの含め煮 ミネストローネスープ	(人参パン) スパゲティミートソース フレンチサラダ	米飯 白身魚フライ 外付け 青菜のソテー 生揚げとこんにゃくの含め煮 パイン缶 ミネストローネスープ	人参パン 照焼きハンバーグ ペンのソテー フレンチサラダ パイン缶 ミネストローネスープ	8月25日(水)	
2	木	米飯 さばのみそ煮 アーモンドキャベツ ぶどう 高野豆腐の煮物 豚汁	米飯 あじの南蛮漬け ごま和え ひじきの炒め煮 豚汁	米飯 さばのみそ煮 アーモンドキャベツ 高野豆腐の煮物 きゅうりの甘辛 豚汁	米飯 あじの南蛮漬け ひじきの炒め煮 ごま和え きゅうりの甘辛 豚汁	8月26日(木)	
3	金	米飯 枝豆コロッケ 春雨サラダ 昆布と豚肉の炒り煮 カシューナッツ(個) ちんげん菜と豆腐のスープ	米飯 オムレツのクリームソースかけ じゃが芋のソテー コールスロー カシューナッツ(個) ちんげん菜と豆腐のスープ	米飯 枝豆コロッケ 春雨サラダ 昆布と豚肉の炒り煮 カシューナッツ(個) ちんげん菜と豆腐のスープ	米飯 オムレツのクリームソースかけ じゃが芋のソテー コールスロー カシューナッツ(個) ちんげん菜と豆腐のスープ	8月27日(金)	
6	月	米飯 枝豆ごはん じゃが芋のきんぴら 車麩の煮物 風味漬け もずくのみそ汁	米飯 鶏肉のピリ辛焼き アーモンド和え 五目豆 もずくのみそ汁	米飯 枝豆ごはん じゃが芋のきんぴら 風味漬け 車麩の煮物 チーズ もずくのみそ汁	米飯 鶏肉のピリ辛焼き アーモンド和え 五目豆 チーズ もずくのみそ汁	8月30日(月)	
7	火	米飯 いかの竜田揚げ ごぼうの和風サラダ 大根のそぼろ煮 生揚げのみそ汁	米飯 肉団子のうま煮 大豆の磯煮 桃缶 生揚げのみそ汁	米飯 いかの竜田揚げ ごぼうの和風サラダ 大根のそぼろ煮 桃缶 生揚げのみそ汁	米飯 肉団子のうま煮 きゅうりの甘辛 大豆の磯煮 桃缶 生揚げのみそ汁	8月31日(火)	
8	水	わかめごはん ししゃものフライ 野菜きんぴら 大根と生揚げの含め煮 小松菜のみそ汁	(米飯) みそラーメン ポークシュウマイ いんげん豆の中華サラダ フルーツミックス	わかめごはん ししゃものフライ 野菜きんぴら 大根と生揚げの含め煮 フルーツミックス 小松菜のみそ汁	米飯 肉野菜炒め ポークシュウマイ いんげん豆の中華サラダ フルーツミックス 小松菜のみそ汁	9月1日(水)	
9	木	麻婆丼 揚げ餃子 コーン入りひたし 乾燥小魚(個)	米飯 鶏肉のマーマレード焼き グリーンサラダ じゃが芋とツナの煮物 乾燥小魚(個) 春雨スープ	米飯 揚げ餃子 もやしのソテー コーン入りひたし 乾燥小魚(個) 麻婆丼の具	米飯 鶏肉のマーマレード焼き グリーンサラダ じゃが芋とツナの煮物 乾燥小魚(個) 春雨スープ	9月2日(木)	
10	金	米飯 チキンのチーズ焼き 小松菜のからしあえ じゃが芋のソテー 金時豆の甘煮 野菜汁	米飯 あじフライ マカロニサラダ 切り昆布の煮付け 北海道牛乳プリン 野菜汁	米飯 チキンのチーズ焼き 小松菜のからしあえ じゃが芋のソテー 金時豆の甘煮 野菜汁	米飯 あじフライ マカロニサラダ 切り昆布の煮付け 北海道牛乳プリン 野菜汁	9月3日(金)	
13	月	米飯 豚肉のケチャップ炒め ペンのソテー ひじきサラダ パイン缶 きのこ汁	米飯 さばのごま照焼き 小松菜の浸し じゃが芋と揚げ麩の甘辛煮 おやつ大豆(個) きのこ汁	米飯 豚肉のケチャップ炒め ペンのソテー ひじきサラダ パイン缶 きのこ汁	米飯 さばのごま照焼き 小松菜の浸し じゃが芋と揚げ麩の甘辛煮 おやつ大豆(個) きのこ汁	9月6日(月)	
14	火	米飯 厚揚げのオイスターソース炒め さつま芋の甘辛煮 塩昆布和え 大根のみそ汁	米飯 カレイのネギソース揚げ 華風和え カラフルビーンズ 大根のみそ汁	米飯 厚揚げのオイスターソース炒め 塩昆布和え さつま芋の甘辛煮 ブルー 大根のみそ汁	米飯 カレイのネギソース揚げ 華風和え カラフルビーンズ ブルー 大根のみそ汁	9月7日(火)	

日	曜	A	B	C	D	予約最終日	ランチルーム使用クラス
15	水	中華風混ぜごはん 春巻 切干大根のナムル フルーツ杏仁 卵スープ	背割りコッペパン ポイルソーセージ ラタトゥイユ シャキシャキサラダ 卵スープ	中華風混ぜごはん 春巻 切干大根のナムル フルーツ杏仁 塩もみ 卵スープ	背割りコッペパン ポイルソーセージ シャキシャキサラダ ラタトゥイユ 塩もみ 卵スープ	9月8日 (水)	
16	木	米飯 鉄腕カレーメンチカツ 青菜のソテー 生揚げとこんにゃくの含め煮 アーモンド(個) わかめスープ	チンジャオロースー井 えびシュウマイ コーンサラダ アーモンド(個) わかめスープ	米飯 鉄腕カレーメンチカツ 青菜のソテー 生揚げとこんにゃくの含め煮 アーモンド(個) わかめスープ	麦ごはん チンジャオロースー えびシュウマイ コーンサラダ アーモンド(個) わかめスープ	9月9日 (木)	
17	金	キーマカレーライス ブレンオムレツ もやしのサラダ	牛豚丼 甘えびのから揚げ たくあんあえ 桃缶	麦ごはん ブレンオムレツ ソーセージときのこのソテー もやしのサラダ 桃缶 キーマカレー	麦ごはん 甘えびのから揚げ たくあんあえ ソーセージときのこのソテー もやしのサラダ 桃缶 牛豚丼の具	9月10日 (金)	
21	火	米飯 ホイコーロー 春雨サラダ 五目豆 みたらし団子 生揚げのみそ汁	いわしのかば焼き丼 大根のそぼろ煮 しめじと青菜のひたし みたらし団子 生揚げのみそ汁	米飯 ホイコーロー 春雨サラダ 五目豆 みたらし団子 生揚げのみそ汁	麦ごはん いわしのかば焼き しめじと青菜のひたし 大根のそぼろ煮 みたらし団子 生揚げのみそ汁	9月13日 (月)	
22	水	米飯 豚肉のバーベキューソース ポパイサラダ じゃが芋とツナの煮物 もずくのスープ	米飯 厚焼き卵 もやしのサラダ 鶏肉と大豆のくるみがらめ ヨーグルト もずくのスープ	米飯 豚肉のバーベキューソース ポパイサラダ じゃが芋とツナの煮物 ヨーグルト もずくのスープ	米飯 厚焼き卵 ポイル野菜 もやしのサラダ 鶏肉と大豆のくるみがらめ ヨーグルト もずくのスープ	9月14日 (火)	
24	金	米飯 さけのバターボン酢焼き ごま酢和え 生揚げの五目煮 パイン缶 玉ねぎとじゃが芋のみそ汁	(米飯) きつねうどん いわしのカリカリフライ コーン入りひたし	米飯 さけのバターボン酢焼き ごま酢和え 生揚げの五目煮 パイン缶 玉ねぎとじゃが芋のみそ汁	米飯 いわしのカリカリフライ コーン入りひたし 生揚げの五目煮 のりの佃煮 玉ねぎとじゃが芋のみそ汁	9月15日 (水)	
27	月	ぼたてのクリームソースライス チーズインスペイン風オムレツ わかめサラダ	米飯 鶏肉の竜田揚げ 小松菜のソテー 大根サラダ 大豆の甘辛煮 豆腐のスープ	イエローライス チーズインスペイン風オムレツ 小松菜のソテー わかめサラダ みかん缶 ぼたてのクリームソース	米飯 鶏肉の竜田揚げ 小松菜のソテー 大根サラダ 大豆の甘辛煮 豆腐のスープ	9月16日 (木)	
28	火	米飯 甘辛肉団子 大根漬け フルーツミックス ピーフンソテー さつま芋のみそ汁	米飯 さばのごま揚げ 煮浸し 昆布と豚肉の炒り煮 さつま芋のみそ汁	米飯 甘辛肉団子 大根漬け ピーフンソテー フルーツミックス きゅうりの甘辛 さつま芋のみそ汁	米飯 さばのごま揚げ 煮浸し 昆布と豚肉の炒り煮 きゅうりの甘辛 さつま芋のみそ汁	9月17日 (金)	
29	水	米飯 厚揚げの中華風炒め コーンシュウマイ 風味漬け チーズ わかめとえのきのみそ汁	米飯 ミートコロッケ 小松菜の煮浸し 鶏肉とナッツの炒め物 チーズ わかめとえのきのみそ汁	米飯 厚揚げの中華風炒め コーンシュウマイ 風味漬け チーズ わかめとえのきのみそ汁	米飯 ミートコロッケ 小松菜の煮浸し 鶏肉とナッツの炒め物 チーズ わかめとえのきのみそ汁	9月21日 (火)	
30	木	アーモンドそぼろごはん 千草焼き風 ごま和え くきわかめのきんぴら 桃缶 沢煮わん	米飯 さけのチーズフライ もやしのカレードレッシング じゃが芋のそぼろ煮 沢煮わん	米飯 アーモンドそぼろごはん 千草焼き風 ポイルもやし ごま和え くきわかめのきんぴら 桃缶 沢煮わん	米飯 さけのチーズフライ もやしのカレードレッシング じゃが芋のそぼろ煮 桃缶 沢煮わん	9月22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。

注意！予約最終日が通常とは異なる日があります！

8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
843	32.2	23.0	436	152	5.3	4.1	1,121	297	0.98	0.66	33	9.2	2.7

9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
847	32.6	25.2	435	133	5.0	4.0	1,243	287	0.94	0.65	34	7.7	3.0

夏から秋へと移り変わる季節を楽しみましょう♪ 長い夏休みが終わると、暑さが和らぐ時間が少しずつ長くなり、季節は秋へと移り変わります。穀物や果物などの収穫が多くなる季節であることから「実りの秋」とも言われたり、涼しくなり食欲が増してくることから「食欲の秋」とも言われます。新米やきのこ、鮭やさつまいもなど秋の実りを楽しみましょう。

2021年のお月見は9月21日(火)です♪ 日本では、空気がきれいで月がよく見える9月か10月の満月の頃を「中秋の名月」とし、月を見上げ、楽しむ年中行事があります。今年9月21日が「中秋の名月」です。水面に映る月を楽しんだり、お団子やすずきをお供えしたりして、きれいな満月を楽しみましょう。9月21日のランチメニューには「みたらし団子」が登場します！

今月のピックアップメニュー



【新潟市中学校スクールランチ ホームページアドレス】★加工食品等の詳細の確認は、コチラの↓【献立表】から★

https://www.city.niigata.lg.jp/kosodate/gakko/sho_chu_school/kyushoku/schoollunch/index.html

8・9月分 栄養価

月・日	献立名	1人分 - Kcal	タンパク質 g	脂質 g	炭水化物 g	加減 mg	ナトリウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	カリウム mg	ビタミンC mg	VB ₁ mg	VB ₂ mg	VC mg	食物繊維 g	食塩 g
8月27日	A	896	30.1	23.2	103.9	492	167	5.95	4.0	1,264	335	0.84	0.70	53	11.6	3.1
	B	840	29.0	24.1	104.1	475	148	5.47	4.0	1,097	382	0.83	0.60	32	5.2	2.7
	C	845	27.9	21.3	103.8	529	161	6.60	3.9	1,207	412	0.84	0.68	60	10.8	2.9
	D	856	29.4	24.8	107.0	529	153	6.43	4.0	1,206	485	0.86	0.66	45	6.8	3.1
8月30日	A	819	34.4	20.5	109.7	289	103	3.40	3.4	1,043	223	1.01	0.64	31	9.7	2.5
	B	812	31.9	22.1	118.8	520	150	6.32	4.3	1,373	275	1.03	0.58	21	9.9	3.3
	C	799	33.4	20.0	108.8	286	99	3.27	3.2	999	208	0.96	0.61	26	8.6	2.4
	D	838	32.1	22.1	124.9	521	152	6.40	4.3	1,374	275	1.04	0.58	22	10.2	3.3
8月31日	A	892	32.3	26.8	119.1	363	167	4.52	4.0	993	262	1.17	0.58	20	12.1	2.3
	B	818	36.3	23.2	111.6	418	176	5.33	4.9	897	196	1.02	0.84	18	6.8	2.1
	C	902	32.8	26.9	121.4	380	173	4.66	4.1	1,074	288	1.18	0.59	34	12.8	2.5
	D	817	36.3	22.5	113.2	424	175	5.28	4.8	953	206	1.03	0.83	29	7.1	2.2

