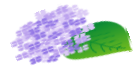


2023年 中学校スクールランチメニュー (6月分)



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	木	★ピースごはん かぼちゃコロッケ 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 かぼちゃコロッケ もやしのカレードレッシング ちくわのきんぴら 大根漬け 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 大根漬け 油揚げのみそ汁	5月25日 (木)	
2	金	米飯 カレイの竜田揚げ グリーンサラダ 高野豆腐の煮物 チーズデザート (りんご) しめじのみそ汁	米飯 さばの塩焼き ナムル じゃが芋のきんぴら チーズデザート (りんご) しめじのみそ汁	米飯 カレイの竜田揚げ グリーンサラダ 高野豆腐の煮物 チーズデザート (りんご) しめじのみそ汁	米飯 さばの塩焼き ナムル じゃが芋のきんぴら チーズデザート (りんご) しめじのみそ汁	5月26日 (金)	
5	月	ハッシュドポークライス 千草焼き風 大根サラダ	ほうれん草と豚肉のあんかけ丼 甘えびのから揚げ もやしとトウモロコシのサラダ	麦ごはん 千草焼き風 きのごソテー 大根サラダ ハイン缶 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 もやしとトウモロコシのサラダ ハイン缶 ほうれん草と豚肉のあんかけ	5月29日 (月)	
6	火	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 豚肉の生姜焼き風 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 ほうれん草のひたし もずくのみそ汁	米飯 豚肉の生姜焼き風 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	5月30日 (火)	
7	水	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 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 もやしの中華和え 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 (水)	
8	木	ごまパン 白身魚フライ・外付け スパゲティソテー フレンチサラダ ニラともやしのスープ	米飯 豚肉のケチャップ炒め 五目豆 アーモンド和え ニラともやしのスープ	ごまパン 白身魚フライ・外付け フレンチサラダ スパゲティソテー グラッセ ニラともやしのスープ	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 ニラともやしのスープ	6月1日 (木)	
9	金	米飯 鶏肉の照焼き マカロニサラダ くきわかめのきんぴら 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 鶏肉の照焼き マカロニサラダ くきわかめのきんぴら いりこの佃煮 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 いりこの佃煮 大根と生揚げのみそ汁	6月2日 (金)	
12	月	アーモンドそばろごはん お好み焼き風豆腐寄せ 青菜のソテー ツナサラダ チーズ 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	アーモンドそばろごはん お好み焼き風豆腐寄せ 青菜のソテー ツナサラダ チーズ 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5日 (月)	
13	火	米飯 煮込みハンバーグ ごまびたし 肉じゃが 沢煮わん	豚キムチ丼 もやしのサラダ 沢煮わん	米飯 煮込みハンバーグ ごまびたし 肉じゃが 金時豆の甘煮 沢煮わん	麦ごはん 豚キムチ丼の具 即席漬け もやしのサラダ 金時豆の甘煮 沢煮わん	6月6日 (火)	
14	水	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 (水)	
15	木	米飯 肉野菜炒め チーズ 粉ふき芋 中華サラダ わかめのみそ汁	米飯 ★ブラックカレーコロッケ なめたけ和え 昆布と豚肉の炒り煮 大豆の甘辛煮 わかめのみそ汁	米飯 肉野菜炒め チーズ 粉ふき芋 中華サラダ 大豆の甘辛煮 わかめのみそ汁	米飯 ★ブラックカレーコロッケ なめたけ和え 昆布と豚肉の炒り煮 大豆の甘辛煮 わかめのみそ汁	6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
☆だいすきにいがたランチ☆ (4メニュー同一献立)							
16	金	米飯 ★佐渡産ふりタレカツ ★たくあんあえ ★水と土のめぐみサラダ ★さくらんぼゼリー ★にいがた野菜汁	米飯 ★佐渡産ふりタレカツ ★たくあんあえ ★水と土のめぐみサラダ ★さくらんぼゼリー ★にいがた野菜汁	米飯 ★佐渡産ふりタレカツ ★たくあんあえ ★水と土のめぐみサラダ ★さくらんぼゼリー ★にいがた野菜汁	米飯 ★佐渡産ふりタレカツ ★たくあんあえ ★水と土のめぐみサラダ ★さくらんぼゼリー ★にいがた野菜汁	6月9日 (金)	
21	水	米飯 あじフライ シャキシャキサラダ ひじきの炒め煮 けんちん汁	(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 小松菜の浸し けんちん汁	米飯 さわらの西京焼き カラフルビーンズ わかめサラダ 小松菜の浸し けんちん汁	6月14日 (水)	
22	木	イエローライスのｸｰﾙｰｽかけ ★チーズインハンバーグ フレンチサラダ	中華丼 揚げ餃子 もやしサラダ	イエローライス ★チーズインハンバーグ きのごソテー フレンチサラダ みかん缶 クリームソース	麦ごはん 揚げ餃子 きのごソテー もやしサラダ みかん缶 中華丼の具	6月15日 (木)	
23	金	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 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 切干大根の炒め煮 コーンサラダ きゅうりの甘辛 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 きゅうりの甘辛 中華スープ	6月16日 (金)	
26	月	キーマカレーライス プレーンオムレツ 大根サラダ	米飯 鶏肉の塩から揚げ アーモンド和え 生揚げの五目煮 麩のみそ汁	麦ごはん プレーンオムレツ アーモンド和え 大根サラダ 甘夏缶 キーマカレー	米飯 鶏肉の塩から揚げ アーモンド和え 生揚げの五目煮 甘夏缶 麩のみそ汁	6月19日 (月)	
27	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 ママメコロッケ パンネのソテー ポパイサラダ 豆腐のみそ汁	米飯 豚肉のバーベキューソース 春雨サラダ 厚焼き卵 ピリ辛こんにゃく 豆腐のみそ汁	米飯 ママメコロッケ パンネのソテー ポパイサラダ ピリ辛こんにゃく 豆腐のみそ汁	6月20日 (火)	
28	水	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 もずくのスープ	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 もずくのスープ	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 フルーン(個) もずくのスープ	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 フルーン(個) もずくのスープ	6月21日 (水)	
29	木	わかめごはん いわしのカリカリフライ グリーンサラダ 鶏肉とナッツの炒め物 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 ヨーグルト 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 鶏肉とナッツの炒め物 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22日 (木)	
30	金	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) ツナとしめじのトマトスパゲティ フロッコリーサラダ	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 バイン缶 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 フロッコリーサラダ バイン缶 わかめスープ	6月23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。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
848	32.0	24.6	424	122	4.90	4.0	1,291	288	0.96	0.64	33	7.7	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。スクールランチでは16日(金)に魅力たっぷり「新潟の食」にちなんだ献立を提供します♪