

2023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



新潟市教育委員会

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
28	月	ポークカレーライス 福神和え 杏仁豆腐 (個)	中華丼 春巻 華風和え 杏仁豆腐 (個)	麦ごはん プレーンオムレツ 小松菜のソテー 福神和え 杏仁豆腐 (個) ポークカレー	麦ごはん 春巻 小松菜のソテー 華風和え 杏仁豆腐 (個) 中華丼の具	8月21日 (月)	
29	火	米飯 さけのチーズフライ 風味漬け 肉じゃが えのきのみそ汁	米飯 鶏肉のバーベキューソース 切干大根の炒り煮 ★いんげん豆のサラダ えのきのみそ汁	米飯 さけのチーズフライ 風味漬け 肉じゃが 昆布の佃煮 えのきのみそ汁	米飯 鶏肉のバーベキューソース 切干大根の炒り煮 ★いんげん豆のサラダ 昆布の佃煮 えのきのみそ汁	8月22日 (火)	
30	水	チンジャオロースー丼 焼き餃子 春雨サラダ 豆腐のスープ	★麦入り枝豆ごはん いわしのカリカリフライ 大根サラダ 茗め煮 豆腐のスープ	麦ごはん チンジャオロースー 焼き餃子 春雨サラダ きゅうりのピリ辛漬け 豆腐のスープ	★麦入り枝豆ごはん いわしのカリカリフライ 大根サラダ 茗め煮 きゅうりのピリ辛漬け 豆腐のスープ	8月23日 (水)	
31	木	米飯 ★鶏肉と豆のチリソース もやしのサラダ チーズ ニラたまスープ	米飯 さばの生妻焼き ごま和え 車麩の煮物 ニラたまスープ	米飯 ★鶏肉と豆のチリソース ごま和え もやしのサラダ みかん缶 ニラたまスープ	米飯 さばの生妻焼き ごま和え 車麩の煮物 みかん缶 ニラたまスープ	8月24日 (木)	

2023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	金	米飯 白身魚フライ 青菜のひたし ★五目豆 スープカレー	(コッペパン) 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 青菜のひたし ★五目豆 甘夏缶 スープカレー	コッペパン 照焼きハンバーグ パンネのソテー フレンチサラダ 甘夏缶 スープカレー	8月25日 (金)	
4	月	米飯 キャベツメンチカツ ツナサラダ ひじきの炒め煮 豚汁	★さばのみそ煮 ニラともやしのソテー ★ぶどう 高野豆腐の煮物 豚汁	米飯 キャベツメンチカツ ツナサラダ ひじきの炒め煮 きゅうりの甘辛 豚汁	米飯 ★さばのみそ煮 ニラともやしのソテー 高野豆腐の煮物 きゅうりの甘辛 豚汁	8月28日 (月)	
5	火	ほうれん草と豚肉のあんかけ丼 厚焼き卵 ごまびたし ブルー (個)	★アーモンド入り鶏そぼろ丼 春雨サラダ 油揚げのみそ汁	麦ごはん ほうれん草と豚肉のあんかけ 厚焼き卵 ごまびたし ブルー (個) 油揚げのみそ汁	麦ごはん ★佐渡産ぶりタレカツ 春雨サラダ ごまびたし ブルー (個) 油揚げのみそ汁	8月29日 (火)	
6	水	米飯 肉野菜炒め えびシュウマイ ★ひじきサラダ 大根と打ち豆のみそ汁	米飯 ミートコロック 小松菜の浸し 豚肉とごぼうの甘辛煮 大根と打ち豆のみそ汁	米飯 肉野菜炒め えびシュウマイ ひじきサラダ 白菜漬け 大根と打ち豆のみそ汁	米飯 ミートコロック 小松菜の浸し 豚肉とごぼうの甘辛煮 白菜漬け 大根と打ち豆のみそ汁	8月30日 (水)	
7	木	米飯 あじフライ 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 グリーンサラダ 車麩の煮物 生揚げのみそ汁	米飯 あじフライ 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 グリーンサラダ 車麩の煮物 桃缶 生揚げのみそ汁	8月31日 (木)	
8	金	ハッシュドポークライス ★チーズ入りスペイン風オムレツ もやしとトンのサラダ	麻婆丼 揚げ餃子 甘酢和え	麦ごはん ★チーズ入りスペイン風オムレツ 小松菜のソテー もやしとトンのサラダ 大根漬け ハッシュドポーク	麦ごはん 揚げ餃子 甘酢和え 小松菜のソテー 大根漬け 麻婆丼の具	9月1日 (金)	
11	月	米飯 ★厚揚げのオイスターソース炒め チーズ粉ふき芋 わかめサラダ ニラ卵スープ	米飯 いかフライ なめだけ和え キャベツソテー 金時豆の甘煮 ニラ卵スープ	米飯 ★厚揚げのオイスターソース炒め チーズ粉ふき芋 わかめサラダ 金時豆の甘煮 ニラ卵スープ	米飯 いかフライ なめだけ和え キャベツソテー 金時豆の甘煮 ニラ卵スープ	9月4日 (月)	
12	火	米飯 ★ハンバーグのきのこあんかけ マカロニサラダ くきわかめのきんぴら 大根のみそ汁	米飯 カレイのネギソース揚げ 華風和え ★カラフルピーンズ 大根のみそ汁	米飯 ★ハンバーグのきのこあんかけ マカロニサラダ くきわかめのきんぴら ほうれん草のひたし 大根のみそ汁	米飯 カレイのネギソース揚げ 華風和え ★カラフルピーンズ ほうれん草のひたし 大根のみそ汁	9月5日 (火)	
13	水	米飯 チキンのチーズ焼き パンネのケチャップあえ ★白イカのイタリアンサラダ 野菜スープ	米飯 ★たんまり枝豆フライ シャキシャキサラダ 昆布と豚肉の炒り煮 野菜スープ	米飯 チキンのチーズ焼き ★白イカのイタリアンサラダ パンネのケチャップあえ パイン缶 野菜スープ	米飯 ★たんまり枝豆フライ シャキシャキサラダ 昆布と豚肉の炒り煮 パイン缶 野菜スープ	9月6日 (水)	

日	曜	A	B	C	D	予約最終日	ランチルーム使用クラス
14	木	キーマカレーライス 大根サラダ チーズ	★ピピンパ 甘えびのから揚げ くきわかめとツナのサラダ 豆腐のスープ	麦ごはん ブレンオムレツ 大根サラダ 小松菜のソテー チーズ キーマカレー	麦ごはん ★ピピンパ 甘えびのから揚げ くきわかめとツナのサラダ チーズ 豆腐のスープ	9月7日 (木)	
15	金	★中華風混ぜごはん 春巻 ごま和え フルーツ杏仁 中華コーンスープ	チーズパン ペッパーチキン ★チリコンカン ほうれん草のソテー 中華コーンスープ	★中華風混ぜごはん 春巻 ごま和え フルーツ杏仁 塩もみ 中華コーンスープ	チーズパン ペッパーチキン ほうれん草のソテー ★チリコンカン 塩もみ 中華コーンスープ	9月8日 (金)	
☆まごわやさしい(ご長寿)献立☆							
19	火	★ご長寿ひじきごはん ★さばのごま揚げ ★おやつ大豆(個) ★青菜のひたし ★秋野菜の煮物 ★きのこ汁	★ご長寿ひじきごはん ★さばのごま揚げ ★おやつ大豆(個) ★青菜のひたし ★秋野菜の煮物 ★きのこ汁	★ご長寿ひじきごはん ★さばのごま揚げ ★おやつ大豆(個) ★青菜のひたし ★秋野菜の煮物 ★きのこ汁	★ご長寿ひじきごはん ★さばのごま揚げ ★おやつ大豆(個) ★青菜のひたし ★秋野菜の煮物 ★きのこ汁	9月11日 (月)	
20	水	米飯 ★鉄腕カレーメンチカツ 野菜きんぴら 小松菜とちくわのからしあえ 油揚げのみそ汁	(米飯) 五目みそラーメン 焼き餃子 ★いんげん豆の中華サラダ	米飯 ★鉄腕カレーメンチカツ 野菜きんぴら 小松菜とちくわのからしあえ みかん缶 油揚げのみそ汁	米飯 豚肉と野菜のみそ炒め 焼き餃子 ★いんげん豆の中華サラダ みかん缶 油揚げのみそ汁	9月12日 (火)	
21	木	柳川風丼 フレンチサラダ きのこソテー 豆腐のみそ汁	米飯 鶏肉のマーマレード焼き ★アーモンド和え 大根と豚肉の煮物 豆腐のみそ汁	麦ごはん 柳川風煮 きのこソテー フレンチサラダ いりこの佃煮 豆腐のみそ汁	米飯 鶏肉のマーマレード焼き ★アーモンド和え 大根と豚肉の煮物 いりこの佃煮 豆腐のみそ汁	9月13日 (水)	
22	金	米飯 厚揚げの中華風炒め 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 ホークシューマイ 中華サラダ ★鶏肉とさつま芋の揚げ煮 もずくのスープ	米飯 厚揚げの中華風炒め ポパイサラダ じゃが芋とツナの煮物 ピリ辛こんにゃく もずくのスープ	米飯 ホークシューマイ 中華サラダ ★鶏肉とさつま芋の揚げ煮 ピリ辛こんにゃく もずくのスープ	9月14日 (木)	
25	月	米飯 さけのバターボン酢焼き ごま和え 生揚げの五目煮 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 ごま和え 生揚げの五目煮 きゅうりの甘辛 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 きゅうりの甘辛 玉ねぎとじゃが芋のみそ汁	9月15日 (金)	
26	火	チキンたれカツ丼 ナムル ★さつま芋のみそ汁	イエローライスの刈-刈-かけ フランクフルトソーセージ わかめサラダ	麦ごはん チキンたれカツ ナムル フルーツミックス 大根の甘酢漬 ★さつま芋のみそ汁	イエローライス フランクフルトソーセージ わかめサラダ フルーツミックス 大根の甘酢漬 クリームソース	9月19日 (火)	
27	水	米飯 ★さばの竜田揚げ おひたし 和風サラダ けんちん汁	米飯 ★鶏つくねの野菜あんかけ ごま酢和え キャベツの辛味炒め けんちん汁	米飯 ★さばの竜田揚げ おひたし 和風サラダ 昆布豆 けんちん汁	米飯 ★鶏つくねの野菜あんかけ ごま酢和え キャベツの辛味炒め 昆布豆 けんちん汁	9月20日 (水)	
28	木	米飯 ★さつまいもコロッケ しめじと青菜のひたし 鶏肉とナッツの炒め物 わかめのみそ汁	米飯 ホイコーロー コーンシューマイ もやしのサラダ 金時豆の甘煮 わかめのみそ汁	米飯 ★さつまいもコロッケ しめじと青菜のひたし 鶏肉とナッツの炒め物 金時豆の甘煮 わかめのみそ汁	米飯 ホイコーロー コーンシューマイ もやしのサラダ 金時豆の甘煮 わかめのみそ汁	9月21日 (木)	
29	金	米飯 豚肉のケチャップ炒め 春雨サラダ 切り昆布とじゃが芋の煮物 ★みたらし団子 ニラとえのきのスープ	菜めし ししゃものフライ スパゲティソテー 大根サラダ ★みたらし団子 ニラとえのきのスープ	米飯 豚肉のケチャップ炒め 春雨サラダ 切り昆布とじゃが芋の煮物 ★みたらし団子 ニラとえのきのスープ	菜めし ししゃものフライ 大根サラダ スパゲティソテー ★みたらし団子 ニラとえのきのスープ	9月22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。

※★印は新しい献立やおすすめの献立です。

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
844	32.3	24.3	427	125	4.6	4.1	1,196	269	0.92	0.65	43	7.9	2.9

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
846	32.3	25.1	425	128	5.1	4.0	1,321	302	0.97	0.65	33	7.7	3.2

★今月の食育の日19日は4メニュー統一献立です★

テーマは「敬老の日」にちなんだご長寿献立です。健康な食生活に欠かせない7つの食材とは？
「ま(まめ)ご(ごま)わ(わかめ-海藻)や(やさい)さ(さかな)し(しいたけ-きのこ)い(いも)」を探してみましょう♪
～2023年のお月見は9月29日(金)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。
今年は9月29日が「中秋の名月」です。9月29日(金)のランチメニューには「みたらし団子」が登場します！
夜空に浮かぶきれいな月を思い浮かべながら楽しみましょう。

