



めあて しょくじ 食事のマナーを身につけよう。
けんこう よ た かた 健康に良い食べ方をしよう。

『家庭数配付』



新潟市立坂井輪小学校

日 (曜)	こんだて	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		備考
		たんすいかぶつ	しじつ	たんぱくしじつ	むきしじつ	ビタミン		
2日 (月)	ごはん	こめ						
	もやしのみそしる	じゃがいも		なまあげ みそ		こまつな	もやし	
	ササミチーズフライ	こむぎこ	あぶら	とりにく	チーズ			
	ごもくまめ	さとう こんにゃく		だいず さつまあげ	こんぶ	にんじん	ごぼう ししいたけ	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
3日 (火)	ソフトめん	ソフトめん (こむぎこ)						4年生なし
	ミートソース		あぶら こめこ	ぎゅうにく ふたにく	チーズ	にんじん トマト	たまねぎ しょうが にんにく セロリー グリーンピース	
	ごまいりわかめサラダ		あぶら ごま		わかめ		コーン キャベツ きゅうり	
	かんそうごぎかな	さとう			かたくちいわし			
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
4日 (水)	ゴシヒカリごはん	こめ						
	わらびのみそしる	じゃがいも		とうふ あぶらあげ みそ			わらび えのきだけ	
	あじのなんばんづけ	さとう でんぷん	あぶら こまあぶら	あじ			しょうが ねぎ	
	ごまびたし		ごま			こまつな にんじん	もやし	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
5日 (木)	マーボーライス	こめ さとう でんぷん	あぶら こまあぶら	とうふ ふたにく だいず みそ		にら	ねぎ にんにく しょうが ししいたけ きくらげ	
	ちゅうかサラダ	はるさめ さとう	こまあぶら			にんじん	もやし きゅうり	
	アーモンド		アーモンド					
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	ごはん	こめ						
6日 (金)	とうふとこまつなの みそしる			とうふ みそ		こまつな	えのきだけ たまねぎ	
	とりにくのカレーあげ	でんぷん	あぶら	とりにく				
	アーモンドいり シャキシャキサラダ	じゃがいも	アーモンド あぶら			にんじん	きゅうり	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	ごはん	こめ						
9日 (月)	にくじゃが	じゃがいも しらたき さとう	あぶら	ふたにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ	6年生なし
	アーモンドいりちりめ んじゃこのつくたに	さとう	アーモンド		ちりめんじゃこ			
	そくせきづけ				わかめ		キャベツ きゅうり	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	ごはん	こめ						
10日 (火)	トマトとたまごのスープ	でんぷん		とうふ たまご		トマト にんじん	きくらげ レタス ねぎ	6年生なし
	レバーいりメンチカツ	こむぎこ でんぷん	あぶら	ふたにく ふたレバー			たまねぎ	
	あまなつサラダ		あぶら				キャベツ きゅうり あまなつ	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	ごはん	こめ						
11日 (水)	キーマカレー	じゃがいも	あぶら こめこ	ふたにく だいず		にんじん トマト	たまねぎ グリーンピース にんにく	
	アスパラとコーンのサラダ		あぶら			アスパラガス	キャベツ きゅうり コーン	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	ごはん	こめ						
	だいこんとあぶらあげ のみそしる	じゃがいも		あぶらあげ みそ		こまつな	だいこん	
12日 (木)	しろみぎかなのたつたあげ	でんぷん	あぶら	たら				
	ごまいりくきわかめの きんぴら	つきこんにゃく さとう	あぶら こまあぶら ごま	ふたにく	くきわかめ	にんじん	ごぼう	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	ごはん	こめ						
	わかめとあさりのスープ			あさり とうふ	わかめ	こまつな	ねぎ もやし えのきだけ	
13日 (金)	ふたにくとだいずの あげ	でんぷん こんにゃく じゃがいも さとう	あぶら	ふたにく だいず		にんじん さやいんげん	しいたけ	
	アップルシャーベット	さとう					りんご	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	ごはん	こめ						
	わかめとあさりのスープ			あさり とうふ	わかめ	こまつな	ねぎ もやし えのきだけ	

日 (曜)	こんだて	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		備考
		たんすいかぶつ	ししつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン		
16 日 (月)	ごはん	こめ						
	こんさいじる	じゃがいも つきこんにゃく		あぶらあげ みそ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ	
	ますのおおやき			ます				
	アーモンドあえ	さとう	アーモンド			こまつな にんじん	キャベツ	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
17 日 (火)	ようふうさんしょくごはん	こめ	あぶら	レバーいり ウインナー		にんじん	たまねぎ コーン グリーンピース	
	ミネストローネ	じゃがいも	あぶら	しろいんげんまめ シヨルターベーコン		にんじん パセリ トマト	たまねぎ セロリー キャベツ にんにく	
	えびのからあげ	でんぷん	あぶら		えび			
	しおもみ						キャベツ きゅうり	
	チーズ				チーズ			
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
18 日 (水)	ごはん	こめ						
	たまごいりちゅうかう うコーンスープ	でんぷん	ごまあぶら	たまご とうふ		にんじん チンゲンサイ	コーン たまねぎ	
	ポークシューマイ	こむぎこ		ぶたにく			たまねぎ	
	チャブチェ	はるさめ さとう	ごまあぶら	ぎゅうにく		にんじん	にんにく しょうが たけのこ きゅうり きくらげ	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
19 日 (木)	ごはん	こめ						
	とんじる	じゃがいも つきこんにゃく		なまあげ ぶたにく みそ		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ	
	いかのたつたあげ	でんぷん	あぶら	いか				
	ごまいりもやしサラダ		あぶら ごま			あかピーマン	コーン もやし きゅうり	
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
20 日 (金)	よこわりまるパン	こむぎこ	ショートニング				だっしふんにゅう	
	やさしいスープ	じゃがいも		しろいんげんまめ シヨルターベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ セロリー	
	ハンバーグの ケチャップに	でんぷん		ぶたにく だいす とり			たまねぎ しょうが にんにく	
	アスパラとコーンのソテー		あぶら			アスパラガス	コーン キャベツ	
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
23 日 (月)	ごはん	こめ						
	ぶりかけ (かつお)	さとう		かつおぶし	のり			
	じゃがいもの オイスターソースに	じゃがいも さとう でんぷん	あぶら	なまあげ ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ にんにく しょうが	
	チーズオムレツ	でんぷん さとう		たまご	チーズ			
	ふうみづけ						キャベツ きゅうり しょうが	
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
24 日 (火)	ごはん	こめ						
	さわにわん	はるさめ		ぶたにく		にんじん さやえんどう	えのきたけ ごぼう たけのこ	6年生なし
	さばのてりやき	さとう		さば				
	きりほしだいこんの ナムル	さとう	ごまあぶら			にんじん	きりほしだいこん きゅうり	
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
25 日 (水)	ごはん	こめ						
	もずくとたまごのスープ	でんぷん		たまご とうふ	もずく		ねぎ えのきたけ	
	さかなとだいすの チリソースに	さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	たら だいす		あおピーマン	たまねぎ にんにく しょうが	
	きゅうりのあまから						きゅうり	
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
26 日 (木)	ごはん	こめ						
	じゃがいものみそしる こいわしのてんぷら	じゃがいも こむぎこ	あぶら	なまあげ みそ かたくちいわし		こまつな	えのきたけ	
	ひじきのいために	しらたき さとう	あぶら	さつまあげ うちまめ	ひじき	にんじん さやいんげん	ごぼう	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
27 日 (金)	ごはん	こめ	あぶら					
	とりにくとあさりの クリームソース	こむぎこ	バター あぶら	あさり とり しろいんげんまめ	チーズ ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ ぶなしめじ	
	キャベツとコーンのサラダ		あぶら				キャベツ きゅうり コーン	
	メロン						メロン	
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
30 日 (月)	ごはん	こめ						
	チンゲンサイと ほたてのスープ			ほたて とうふ		チンゲンサイ にんじん	ぶなしめじ たまねぎ	
	はるまき	こむぎこ	あぶら	ぶたにく			キャベツ たまねぎ にんじん しいたけ	
	ビーフソテー	ビーフン	あぶら	ぶたにく		あおピーマン にんじん	たけのこ きくらげ キャベツ もやし	
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				

食材料の流通状況・感染症発生等により急な献立変更をすることがあります。ご了承ください