



め
あ
て

まも かいしよく
マナーを守り、会食しよう。
た もの けんこう かんが
食べ物と健康について考えよう。



『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	しつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン		
1 日 (水)	ごはん	こめ						
	さつまじる	さつまいも つきごんにやく		とうふ ぶたにく みそ		にんじん	ねぎ ごぼう だいこん	
	ニギスフライ	こむぎこ	あぶら		ニギス			
	チーズいりきりざい ぎゅうにゅう			なっとう	チーズ	こまつな にんじん	きゅうり たくあん	
2 日 (木)	コシヒカリごはん	こめ						
	たまごスープ	でんぷん		とうふ たまご	わかめ	にんじん	ねぎ えのきたけ	アルビ 献立
	ヤンニョムチキン	でんぷん さとう	あぶら こまあぶら	とりにく			にんにく	
	こまつなのナムル	さとう	こまあぶら			こまつな	もやし ホールコーン	
みかんゼリー ぎゅうにゅう	さとう					みかん		
3 日 (金)	ごはん	こめ						
	シーフードカレー	じゃがいも こめこ	あぶら	ぶたにく いか ほたて あさり レンズまめ		にんじん	たまねぎ にんにく	
	ヨーグルトあえ				ヨーグルト		みかん ようなし もも パイン りんご	
	ふくじんづけ ぎゅうにゅう	さとう					だいこん なす れんこん しょうが しそのみ	
6 日 (月)	ごはん	こめ						
	しらたまじる	しらたまもち つきごんにやく		とりにく		にんじん こまつな	ごぼう ねぎ えのきたけ	十五夜 献立
	さといもコロッケ	さといも じゃがいも さとう こむぎこ	あぶら	ぶたにく			ねぎ	
	アーモンドあえ	さとう	アーモンド			ほうれんそう にんじん	キャベツ	
おつきみデザート ぎゅうにゅう	さとう					ブルーベリー いちご		
7 日 (火)	おおむぎめん	おおむぎめん (こむぎこ)						JA新潟かがやきで とれた大根
	にくじる			ぶたにく あぶらあげ		にんじん ほうれんそう	ねぎ ぶなしめじ	
	ちくわのいそべあげ	こめこ	あぶら	ちくわ	あおりの			
	だいにんのあさづけ		こま			こまつな	だいにん	
8 日 (水)	かんそうこざかな ぎゅうにゅう	さとう			かたくちいわし			
	ごはん	こめ						
	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	
	はるまき	こむぎこ こめこ	あぶら こまあぶら	ぶたにく			キャベツ たまねぎ にんじん しいたけ しょうが	
9 日 (木)	ふうみづけ ぎゅうにゅう				くきわかめ		キャベツ きゅうり しょうが	
	ごはん	こめ						
	すきやき	しらたき さとう	あぶら	ぎゅうにく ぶたにく とうふ		にんじん	えのきたけ はくさい ねぎ	
	あつやきたまご ごますあえ ぎゅうにゅう	さとう さとう	あぶら こま	たまご ツナ		ほうれんそう にんじん	もやし	
10 (金)	終業式							
13 (月)	スポーツの日							
14 日 (火)	カレーあじごはん	こめ	あぶら					
	とりにくときのこの クリームソース	こむぎこ	あぶら バター	とりにく しろいんげんまめ	チーズ ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	ホールコーン ぶなしめじ たまねぎ	
	アーモンドいりツナと ブロッコリーのサラダ ぎゅうにゅう		アーモンド あぶら	ツナ		ブロッコリー	キャベツ たまねぎ	
15 日 (水)	ごはん	こめ						
	かきたまスープ	でんぷん		とうふ たまご		こまつな	えのきたけ ねぎ	
	ぶたにくとだいのすの あげに	でんぷん こんにやく じゃがいも さとう	あぶら	ぶたにく だいす		にんじん さやいんげん	たけのこ しいたけ	
16 日 (木)	チーズ ぎゅうにゅう				チーズ			
	ごはん	こめ						
	きのこいりとんじる	じゃがいも		なまあげ ぶたにく みそ		にんじん	ごぼう だいこん ぶなしめじ ねぎ	
ほっけのしおやき こんぶまめ かき ぎゅうにゅう	さとう		ほっけ だいす	こんぶ		かき		

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		
17日 (金)	なめし	こめ さとう		かつお		あおな		
	とりごぼろじる	つきこんにゃく		とりにく あぶらあげ		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ まいたけ	
	ししゃもフライ	こむぎこ	あぶら		ししゃも			
	はくさいつけ				こんぶ		はくさい きゅうり	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
20日 (月)	ごはん	こめ						
	ごまみそしる	じゃがいも	ごま	とうふ みそ		こまつな にんじん	ねぎ	
	さけチーズフライ	こむぎこ	あぶら	さけ	チーズ			
	ごしきつけ				こんぶ	にんじん	だいこん たくあん キャベツ きゅうり	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
21日 (火)	ごはん	こめ						
	もずくスープ			とうふ	おきなわもずく	こまつな	えのきたけ ねぎ	
	ちりめんじゃこのつくだに	さとう	アーモンド		ちりめんじゃこ			
	じゃがいものきんぴら	じゃがいも つきこんにゃく さとう	あぶら	ぶたにく		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			
22日 (水)	さつまいもごはん	こめ さつまいも						
	だいこんのみそしる			あぶらあげ うちまめ みそ		こまつな	だいこん ねぎ	
	たまごいりりどうふ	つきこんにゃく さとう	あぶら	とうふ たまご ぶたにく	ひじき	にんじん	ねぎ グリンピース ごぼう しいたけ	
	ブルーベリーゼリー	さとう					ブルーベリー	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
23日 (木)	ごはん	こめ						
	のっぺいじる	つきこんにゃく さといも		とりにく		にんじん さやえんどう	れんこん ごぼう ねぎ しいたけ	
	あじフライ	こむぎこ	あぶら	あじ				
	きくびだし					ほうれんそう	きく もやし	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
24日 (金)	ごはん	こめ						
	マーボーどうふ	さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	とうふ ぶたにく だいす みそ		にら	ねぎ にんにく しょうが しいたけ きくらげ	
	もやしの ごまドレッシングあえ	さとう	ごま ごまあぶら			にんじん	もやし きゅうり ホールコーン	
	りんご						りんご	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
27日 (月)	ごはん	こめ						
	やさしいじる	じゃがいも つきこんにゃく		なまあげ みそ		にんじん	ごぼう ねぎ	
	しろみざかなの たつたあげ	でんぶん	あぶら	たら				
	きりぼしだいこんの ナムル	さとう	ごまあぶら			こまつな にんじん	きりぼしだいこん もやし	
	かんそうブルーソ ぎゅうにゅう						ブルーソ	
28日 (火)	ごはん	こめ						
	けんちんじる	じゃがいも つきこんにゃく	あぶら	とうふ		にんじん	ねぎ だいこん ごぼう	
	ぶたにくの ごまみそあえ	さとう	ごま ごまあぶら	ぶたにく みそ			しょうが	
	コーンいりひだし					こまつな	もやし ホールコーン	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
29日 (水)	ごはん	こめ						
	まいたけごはん	こめ さとう	あぶら	とりにく		にんじん	ごぼう まいたけ	
	こまつなのみそしる	じゃがいも		なまあげ みそ		こまつな	ねぎ	
	だいすコロッケ	こむぎこ さとう じゃがいも	あぶら	だいす				
	しおもみ ぎゅうにゅう					にんじん	キャベツ きゅうり	
30日 (木)	就学時健康診断のため給食なし							
31日 (金)	アップルチップパン	こむぎこ	ショートニング		だっしふんにゅう		りんご	
	にくだんごとはくさい のスープ	でんぶん		ぶたにく		にんじん こまつな	たまねぎ しょうが しいたけ はくさい	
	だいすとさつまいもの アーモンドがらめ	でんぶん さつまいも さとう	あぶら アーモンド	だいす				
	みかん						みかん	
	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。

～お知らせ～

・2日のアルビ給食は、アルビレックス新潟のトップ選手が昼食をとる「オレンジカフェ」の
buffetメニューを参考にした献立です。
・JA新潟かがやきでとれた大根を給食用にいただき、7日の「だいこんのあさづけ」に
使用します。地場産の美味しい大根を感謝して食べてください。