

8月9日

9月 こんだて

めあて
 じゅんぴ あとかた くふう
準備や後片づけを工夫しよう。
 しょくぶんか かんが
食文化について考えよう。



新潟市立坂井輪小学校

日(曜)	こんだて	きいろのグループのしょくひん	あかいろのグループのしょくひん	みどりいろのグループのしょくひん	備考
		からだをうこかす	からだをつくる	からだをまもる	
8/28(水)	むぎごはん	こめ おおむぎ			
	ポークカレー	じゃがいも あぶら こめこ こむぎこ	ぶたにく レンズまめ	にんじん トマト しめじ たまねぎ にんにく	
	フルーツカクテル	ゼリー(さとう)	ゼリー(とうにゅう)	みかん パイン もも ゼリー(ぶどう もも りんご)	
	ふくじんづけ	さとう		だいこん なす すいか れんこん にんじん しょうが しそ	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
29(木)	えだまめごはん	こめ ごま		えだまめ	
	もずくのみそしる		もずく とうふ みそ	こまつな ねぎ えのきたけ	
	じゃがいものきんぴら	じゃがいも あげあぶら こんにゃく さとう	ぶたにく	にんじん ごぼう さやいんげん	
	ぶどう			ぶどう	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
30(金)	ごはん	こめ			
	おやこに	じゃがいも くるまふ さとう	とりにく たまご	にんじん こまつな たまねぎ しいたけ たけのこ	
	てっかみそ	さとう あげあぶら	だいず みそ	にんじん ごぼう	
	たくあんあえ	ごま		キャベツ きゅうり たくあん	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
9/2(月)	ごはん	こめ			
	さつまじる	さつまいも つきこんにゃく	とうふ とりにく みそ	にんじん ながねぎ ごぼう だいこん	
	ますのしおこうじやき		ます		
	きりこんぶのにつけ	さとう あぶら	さつまあげ うちまめ こんぶ	にんじん れんこん	
	なし			なし	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
3(火)	こめこめん	こめこめん			
	とりごぼうじる	つきこんにゃく	とりにく	にんじん ながねぎ ごぼう まいたけ さやえんどう	
	まめてんぷら	こむぎこ あげあぶら	だいず ひじき	たまねぎ ごぼう にんじん コーン	
	ごまびたし	ごま		ほうれんそう にんじん もやし	
	えだまめ			えだまめ	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
4(水)	アーモンドそばごはん	こめ さとう アーモンド	とりにく	しょうが グリンピース	
	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	
	あつやきたまご	さとう でんぶん あぶら	たまご		
	きゅうりのゆかりづけ			しそ きゅうり	
	チーズ		チーズ		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
5(木)	ごはん	こめ			
	たまねぎとたまごのみそしる		たまご とうふ みそ	こまつな にんじん たまねぎ	
	いかのたつたあげ	でんぶん あげあぶら	いか		
	くきわかめともやしの サラダ	ごま あぶら	くきわかめ	にんじん もやし きゅうり コーン	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
6(金)	ごはん	こめ			
	やさしいじる	じゃがいも こんにゃく	なまあげ	にんじん こまつな ながねぎ ごぼう	
	さばのみそに	さとう	さば みそ	しょうが	
	アーモンドキャベツ	アーモンド		にんじん キャベツ きゅうり	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
9(月)	ごはん	こめ			
	きのこじる	さといも	なまあげ みそ	こまつな しめじ まいたけ えのきたけ ながねぎ	
	だいずととりにくのごまがらめ	でんぶん さとう あげあぶら ごま	だいず とりにく	しょうが	
	ちゅうかきゅうり	さとう ごまあぶら		にんじん きゅうり	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
10(火)	ごはん	こめ			
	じゃがいものそばろに	じゃがいも さとう でんぶん あぶら	ぶたにく	にんじん たまねぎ たけのこ えだまめ	
	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		
	かおりあえ			にんじん キャベツ きゅうり しそ	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
11(水)	ごはん	こめ			
	マーボーとうふ	さとう でんぶん あぶら ごまあぶら	とうふ ぶたにく みそ だいず	にら ながねぎ にんにく しょうが しいたけ	
	きりほしだいこんのナムル	さとう ごま ごまあぶら		にんじん きりほしだいこん きゅうり	
	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		

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。

日 (曜)	こんだて	きいろのグループのしょくひん からだをうごかす	あかいろのグループのしょくひん からだをつくる	みどりいろのグループのしょくひん からだをまもる	備考
12 (木)	ごはん	こめ			
	もずくのかきたまじる	でんぶん	とうふ たまご もずく	ながねぎ しめじ	
	ししゃもフライ	パンこ こむぎこ でんぶん あげあぶら	ししゃも		
	やさいのきんぴら	じゃがいも こんにゃく さとう あぶら こま	ちくわ	にんじん さやいんげん れんこん ごぼう	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
13 (金)	ごはん	こめ			
	つみれじる	つみれ (パンこ)	つみれ とうふ	にんじん こまつな ごぼう ながねぎ だいこん	
	やさいと くるまふのあげに	でんぶん くるまふ さとう あげあぶら	とりにく	かほちゃ なす えだまめ	
	れいとうみかん			みかん	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
16月)	敬老の日				
17 (火)	ごはん	こめ			
	だんごじる	しらたまもち こんにゃく	とりにく	にんじん こまつな ごぼう だいこん ながねぎ	十五夜
	さんまのかば焼き	さとう でんぶん あげあぶら	さんま		
	しおもみ			にんじん キャベツ きゅうり	
	おつきみデザート	さとう		りんご いちご ぶどう	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
18 (水)	ようふうさんしょくライス	こめ あぶら	レバーいりウインナー	たまねぎ にんじん コーン グリンピース	
クリームスープ	あぶら こむぎこ じゃがいも	あさり ベーコン ぎゅうにゅう しろいんげんまめ チーズ	にんじん たまねぎ パセリ マッシュルーム		
わかめサラダ	あぶら こま	わかめ	キャベツ きゅうり		
かんそうこざかな	さとう	かたくちいわし			
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
19 (木)	ごはん	こめ			
	とうふのちゅうかに	さとう でんぶん あぶら こまあぶら	うすらたまご とうふ ぶたにく	にんじん チンゲンさい ながねぎ はくさい しいたけ メンマ しょうが にんにく	
	えびのからあげ	でんぶん あげあぶら	えび		
	もやしのサラダ	こまあぶら あぶら		にんじん もやし きゅうり コーン	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
20 (金)	よこわりまるパン	こむぎこ さとう ショートニング	だっしふんにゅう		
	ワントンスープ	ワントン	ぶたにく なると	こまつな ねぎ もやし にんじん しいたけ メンマ	
	ハンバーグのケチャップに	でんぶん あぶら	ぶたにく とりにく だいすたんばく	たまねぎ	
	コールスローサラダ	あぶら		キャベツ きゅうり コーン あかピーマン	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
23 (月)	振替休日				
24 (火)	ごはん	こめ			
	にくじゃが	じゃがいも 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 たまねぎ	
	じゃここんぶ	さとう こま	こんぶ ちりめんじゃこ		
	ふうみつけ			にんじん キャベツ きゅうり しょうが	
	かんそうブルー			ブルー	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
25 (水)	むぎごはん	こめ おおむぎ			
	あきやさいの ドライカレー	じゃがいも あぶら こめこ こむぎこ	ぎゅうにく ぶたにく だいす	にんじん トマト たまねぎ にんにく しょうが なす しめじ グリンピース	
	コーンサラダ	あぶら		あかピーマン 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		
26 (木)	コシヒカリごはん	こめ			
	なすのみそじる		とうふ あぶらあげ みそ	なす たまねぎ	
	あじのなんばんづけ	さとう でんぶん あげあぶら こまあぶら	あじ	しょうが ながねぎ	
	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	
	のむヨーグルト		ヨーグルト		
27 (金)	ごはん	こめ			
	のりのつくだに	さとう	のり		
	あさりととうふのスープ		あさり とうふ	ほうれんそう ねぎ もやし	
	レバーいりメンチカツ	でんぶん パンこ こむぎこ あげあぶら	ぶたにく ぶたレバー	たまねぎ	
	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			
30 (月)	振替休業日				