



『家庭数配付』

めあてよくかんで食べよう。



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	ししつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン		
1日 (月)	ようふうさんしょくごはん	こめ	あぶら	ウインナー (ぶたにく)		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 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	
	チーズオムレツ	さとう でんぷん	あぶら	たまご	チーズ			
	しおもみ						キャベツ	きゅうり
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
2日 (火)	ごはん	こめ						
	たまごいりちゅうかうコンソープ	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	でんぷん さとう こむぎこ	ごまあぶら	ぶたにく だいず			たまねぎ しょうが	
	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			
3日 (水)	ごはん	こめ						
	じゃがいものオムレツに	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	
	えびのからあげ	でんぷん	あぶら		えび			
	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			
4日 (木)	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 えのきたけ	
	あじのなんぼんづけ	さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	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	
	こんぶいりだいず	さとう		だいず	こんぶ			
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
5日 (金)	ごはん	こめ						
	とんじる	じゃがいも 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			しょうが	
	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			
8日 (月)	ごはん	こめ						
	こんさいじる	じゃがいも 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	
	ますのしおやき			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	
	チーズ				チーズ			
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
9日 (火)	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 でんぷん	あぶら	とりにく だいず	チーズ			
	ごもくまめ	こんにゃく さとう		だいず さつまあげ	こんぶ	にんじん	ごぼう しいたけ	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
10日 (水)	ごはん	こめ						
	キーマカレー	じゃがいも	あぶら	ぶたにく だいず		にんじん トマト	たまねぎ にんにく グリーンピース	
	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	
	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			
11日 (木)	マーボーどん	こめ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	とうふ ぶたにく だいず みそ		にら	ねぎ にんにく しょうが しいたけ きくらげ	
	ちゅうかサラダ	はるさめ さとう	ごまあぶら			にんじん	もやし きゅうり	
	オレンジ						オレンジ	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	よこわりまるパン	こむぎこ さとう				だつしふんにゅう		
12日 (金)	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	
	レバーいりメンチカツ	こむぎこ さとう でんぷん	あぶら	ぶたにく			たまねぎ しょうが にんにく	
	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			

15 日 (月)	ごはん	こめ					
	かつおぶりかけ	さとう でんぶ		かつおぶし	のり		
	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 えのきたけ
	ぶたにくとだいのあげに	でんぶ じゃがいも さとう こんにゃく	あぶら	ぶたにく 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		
16 日 (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
	アーモンド いり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		
	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		
17 日 (水)	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
	しろみぎかなのたつたあげ	でんぶ	あぶら	たら			
	ごまいりくきわかめのきんぴら	こんにゃく さとう	ごまあぶら ごま	ぶたにく	くきわかめ	にんじん	ごぼう
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
18 日 (木)	ごはん	こめ					
	とうふとこまつなのみそしる			とうふ みそ		こまつな	えのきたけ たまねぎ
	とりにくのカレーあげ	でんぶ	あぶら	とりにく			
	アーモンド いりツキツキサラダ	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		
19 日 (金)	パプリカライス	こめ	あぶら			パプリカ	
	とりにくとあさりのクリームソース	こむぎこ (ルウ)	あぶら	あさり とりにく しろいんげんまめ	チーズ ぎゅうにゅう バター (ルウ)	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 コーン
	メロン						メロン
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
22 日 (月)	わかめごはん	こめ さとう			わかめ		
	チゲ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	でんぶ さとう こむぎこ こめ	ごまあぶら 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
	ビーフンソテー	ビーフン (こめ)	あぶら	ぶたにく		ビーマン 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		
23 日 (火)	ごはん	こめ					
	もずくとたまごのスープ	でんぶ		たまご とうふ	もずく		ねぎ えのきたけ
	たらとだいのクリソースに	でんぶ さとう	あぶら ごまあぶら	たら だいず		ビーマン	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		
24 日 (水)	ごはん	こめ					
	けんちんしる	じゃがいも こんにゃく	あぶら	とうふ		にんじん さやえんどう	ねぎ だいこん ごぼう
	ぶたにくのごまみそあえ	さとう	ごまあぶら ら	ぶたにく みそ			しょうが
	コーンのおひたし					こまつな	もやし コーン
	れいとうみかん						みかん
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
25 日 (木)	ごはん	こめ					
	しんじゃがのみそしる	じゃがいも		なまあげ みそ		こまつな	えのきたけ
	こいわしのてんぷら	こむぎこ でんぶ	あぶら	かたくちいわし			
	ひじきのいために	こんにゃく さとう	あぶら	ぶたにく だいず	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		
26 日 (金)	ごはん	こめ					
	やさいスープ	じゃがいも		しろいんげんまめ 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	でんぶ さとう	ぎゅうし あぶら	とりにく ぶたにく だいず			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		
29 日 (月)	コシヒカリごはん	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
	さばのてりやき	さとう		さば			
	きりぼしだいこんのナムル	さとう	ごまあぶら			にんじん	きりぼしだいこん きゅうり
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
30 日 (火)	ソフトめん	こむぎこ					
	ミートソース		あぶら	ぶたにく	チーズ	にんじん トマト	たまねぎ しょうが セロリー にんにく グリーンピース
	わかめサラダ		あぶら		わかめ		キャベツ きゅうり
	すいか						すいか
	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。