



『家庭数配付』

こんだて

めあて

あんぜん えいせい ちゅうい しょくじ
安全と衛生に注意して食事をしよう。
なつ しょくじ かんが
夏の食事について考えよう。



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 (水)	コシヒカリごはん	こめ						
	とんじる	じゃがいも		とうふ ぶたにく みそ		にんじん	なす ごぼう ねぎ	
	さけチーズフライ	こむぎこ でんぷん	あぶら	さけ だいず	チーズ			
	きりこんぶのにつけ	こんにゃく さとう	あぶら	あぶらあげ だいず	こんぶ	にんじん		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
2日 (木)	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	
	てっかみそ	さとう	あぶら	だいず みそ		にんじん	ごぼう	
	きゅうりのあますあえ	さとう			わかめ		みかん きゅうり	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
3日 (金)	ごはん	こめ						
	じゃがいものみそしる	じゃがいも		なまあげ みそ			たまねぎ えのきたけ	
	ししゃもフライ	こむぎこ	あぶら	ししゃも (魚卵)				
	きりほしナポリタン	さとう	あぶら	ウインナー (ぶたにく)		にんじん ピーマン	きりほしだいこん たまねぎ ぶなしめじ	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
6日 (月)	ごはん	こめ						
	なつやさいのたまごとし	こんにゃく さとう		ぶたにく たまご		にんじん さやいんげん	しょうが なす たまねぎ ごぼう	
	ひじきのつくだに	さとう		ツナ	ひじき			
	かおりあえ	さとう でんぷん				にんじん あおじそ	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				
7日 (火)	ごはん	こめ						
	たなばたじる	そうめん (こむぎこ)				にんじん オクラ	えのきたけ	
	いかのたつたあげ	でんぷん	あぶら	いか			しょうが	
	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	きりほしだいこん キャベツ	
	たなばたゼリー	さとう	あぶら		かんてん		レモン ぶどう みか ん	
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
8日 (水)	ごはん	こめ						
	ちゅうかどんのく	でんぷん	あぶら ごまあぶら	ほたて ぶたにく いか		にんじん チンゲンサイ	だけのこ はくさい たまねぎ きくらげ	
	ごますあえ	さとう	ごま			ごまつな	きりほしだいこん もやし	
	すいか						すいか	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
9日 (木)	ごはん	こめ						
	なつやさいじる	じゃがいも		ベーコン なまあげ みそ		にんじん	なす たまねぎ ごぼう	
	さばのみそに	さとう		さば みそ				
	しおもみ						キャベツ きゅうり	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
10日 (金)	ブルーベリーパン	こむぎこ さとう					だっしふんにゅう	ブルーベリー
	たまねぎとたまごのスープ			たまご とうふ		ごまつな	たまねぎ	
	じゃがいものか-きんぴら	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	ごぼう	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
13日 (月)	うめごはん	こめ さとう でんぷん						うめ
	もずくのみそしる			とうふ みそ	もずく			えのきたけ ねぎ
	なすとかぼちゃのそぼろあんかけ	さとう でんぷん	あぶら	ぶたにく		かぼちゃ	なす たまねぎ えだまめ しょうが	
	ブルーベリーゼリー	さとう でんぷん						ブルーベリー
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			

6年生
給食なし

14日(火)	ごはん	こめ					
	ハヤシライスソース	じゃがいも	あぶら	ぎゅうにく ぶたにく レンズまめ	にんじん	たまねぎ にんにく マッシュルーム	
	あまなつサラダ		あぶら			キャベツ きゅうり あまなつ	
	とうもろこし					とうもろこし	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
15日(水)	ごはん	こめ					
	ワンドンスープ	ワンドン (こむぎこ)		ぶたにく なんと	こまつな にんじん	もやし ねぎ しいたけ メンマ	
	とりにくのだつたあげ	でんぷん	あぶら	とりにく		しょうが	
	アーモンド いり ャキヤキサダ	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		
16日(木)	ごはん	こめ					
	キャベツのみそしる	じゃがいも		なまあげ みそ		キャベツ えのきだけ	
	にぎすのなんばんづけ	でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら	にぎす		しょうが ねぎ	
	だいすのいそに	さとう	あぶら	とりにく だいす	ひじき	にんじん ざやいんげん	ごぼう
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
17日(金)	ごはん	こめ					
	たまごとレタスのスープ	でんぷん	ごまあぶら	とうふ たまご	にんじん	コーン きくらげ レタス ねぎ	
	チンジャオロース	さとう でんぷん	あぶら	ぶたにく	ピーマン にんじん	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ	
	れいとうみかん					みかん	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
21日(火)	ちゅうかめん	こむぎこ					
	マーボースープ	さとう でんぷん	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	
	ごまいりもやしのナムル	さとう	ごまあぶら ごま		こまつな にんじん	もやし コーン	
	メロン					メロン	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
22日(水)	ごはん	こめ					
	もすくどんのぐ	さとう でんぷん	ごまあぶら あぶら	ぶたにく	もすく	にんじん こまつな しょうが にんにく たまねぎ コーン	
	にんじんしりしり		あぶら	ツナ	にんじん	もやし	
	アーモンド		アーモンド				
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
23日(木)	ごはん	こめ					
	あさりとチンゲンサイのスープ			あさり とうふ	チンゲンサイ にんじん	もやし きくらげ ねぎ	
	とりにくとだいすのアーモンドがらめ	でんぷん さとう	あぶら アーモンド	だいす とりにく		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(金)	ごはん	こめ					
	なつやさいのカレー	じゃがいも	あぶら	ウィンナー(ぶたにく) ぶたにく	にんじん トマト	なす たまねぎ ズッキーニ にんにく	
	ひじきサラダ		あぶら		ひじき	キャベツ きゅうり コーン	
	れいとうパイン					パイン	
	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。

夏の食事について考えよう！

暑さを乗り切るために、次のことに気をつけよう。

はや はや
早ね・早おきをする



あさ た
朝ごはんを食べる



えいよう
栄養のバランスを
かんが た
考えて食べる



つめ
ジュースや冷たいもの
のとりすぎに注意

