



め
あ
て

まも かいしょく
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	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
1 (火)	おおむぎめん	おおむぎめん			
	とりごぼうじる	こんにゃく	とりにく あぶらあげ	にんじん さやえんどう ごぼう だいこん ねぎ まいたけ	
	ししゃもフライ	パンこ こむぎこ あげあぶら	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		
2 (水)	ごはん	こめ			
	だいこんの オイスターソースに	さとう でんぶん あぶら	なまあげ ぶたにく	だいこん にんじん チンゲンサイ たまねぎ にんにく しょうが	JA新潟かがやきで とれた大根
	はるまき	でんぶん さとう こむぎこ こめこ あげあぶら こまあぶら	ぶたにく	にんじん キャベツ たまねぎ しょうが しいたけ	
	ふうみつけ	こま	くきわかめ	キャベツ きゅうり しょうが	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
ごはん	こめ				
3 (木)	はくさいとうちまめのみ みそしる	じゃがいも	うちまめ みそ	こまつな はくさい えのきたけ	
	さばのみそに	さとう	さば みそ	しょうが	
	くきわかめのきんぴら	こんにゃく さとう こまあぶら	さつまあげ くきわかめ	にんじん ごぼう	
	なし			なし	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
4 (金)	カレーあじごはん	こめ おおむぎ あぶら			
	とりにくとときのこの クリームソース	こむぎこ あぶら パター	とりにく チーズ しろいんげんまめ きゅうにゅう	にんじん たまねぎ コーン しめじ パセリ	
	ツナとブロッコリーの サラダ	アーモンド あぶら	ツナ	ブロッコリー キャベツ たまねぎ	
	のむヨーグルト		ヨーグルト		
7 (月)	ごはん	こめ			
	けんちんじる	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 こま こまあぶら	ぶたにく みそ	しょうが	
	コーンいりひたし			こまつな もやし コーン	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
8 (火)	ごはん	こめ			
	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 ねぎ しめじ	
	ほっけのしおやき		ほっけ		
	こんぶまめ	さとう	だいたい こんぶ さつまあげ		
	かき			かき	
9 (水)	ごはん	こめ			
	ごまみそしる	じゃがいも こま	とうふ みそ	こまつな にんじん ねぎ	
	たれかつ	さとう あげあぶら パンこ	ぶたにく		
	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		
10 (木)	さつまいもごはん	こめ さつまいも こま			
	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	
	いりどうふ	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	
11 (金)	終業式				
14 (月)	スポーツの日				
15 (火)	ごはん	こめ			
	しらたまじる	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 ねぎ まいたけ えのきたけ	
	さといもコロッケ	さといも さとう パンこ あげあぶら	とりにく	たまねぎ	
	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	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
16 (水)	コシヒカリごはん	こめ			
	ぶたにくとこんにゃくのにも	さといも さとう こんにゃく	ぶたにく こんぶ うすらたまご	にんじん さやいんげん だいこん ごぼう	アルビ 給食
	さばのごまてりやき	ごま さとう	さば		
	なめだけあえ	さとう		こまつな もやし えのきたけ	
	みかんゼリー	さとう		みかん	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
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	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
		からだをうごかす	からだをつくる	からだをまもる	
17 (木)	ごはん	こめ			
	すきやき	さとう しらたき あぶら	ぎゅうにく ぶたにく とうふ	にんじん えのきだけ はくさい ながねぎ	
	あつやきたまご	でんぶん さとう あぶら	たまご		
	ごますあえ	ごま さとう	ツナ	ほうれんそう にんじん もやし	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
18 (金)	コッパン	こむぎこ さとう あぶら	だっしふんにゅう		
	ブルーベリージャム	さとう		ブルーベリー	
	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	
	だいずとさつまいもの アーモンドがらめ	でんぶん さつまいも さとう アーモンド あげあぶら	だいず		
	かんそうごさかな	さとう	かたくちいわし		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
21 (月)	ごはん	こめ			
	さつまじる	こんにゃく さつまいも	ぶたにく とうふ みそ	にんじん ごぼう だいこん なかねぎ	
	ニギスフライ	こむぎこ パンこ あげあぶら	ニギス		
	チーズいりきりざい	ごま	なっとう チーズ	こまつな にんじん きゅうり たくあん	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
22 (火)	まいだけごはん	こめ さとう あぶら	とりにく	にんじん ごぼう まいたけ	
	こまつなのみそじる	じゃがいも	なまあげ みそ	こまつな ねぎ	
	だいずコロッケ	パンこ さとう こむぎこ でんぶん あげあぶら	だいず ぶたにく	にんじん たまねぎ	
	しおもみ	ごま		にんじん キャベツ きゅうり	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
23 (水)	ごはん	こめ			
	マーボーどうふ	あぶら ごまあぶら さとう	ぶたにく とうふ だいず みそ	きくらげ なかねぎ いら しいたけ にんにく しょうが	2年生 なし
	もやしのごまドレッシングあえ	ごま ごまあぶら さとう		もやし きゅうり にんじん コーン	
	りんご			りんご	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
24 (木)	ごはん	こめ			
	たまごともすくのスープ	でんぶん	たまご とうふ もすく	ねぎ	5年生 なし
	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 さとう こんにゃく あげあぶら	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		
25 (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 みそ	にんじん ごぼう なかねぎ	5年生 なし 1年保護者 食育参観
	しろみざかなの たつたあげ	でんぶん あげあぶら	たら		
	きりほしだいこんのナムル	ごま ごまあぶら		きりほしだいこん こまつな もやし にんじん	
	かんそうブルーソ ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	ブルーソ	
28 (月)	ごはん	こめ			
	かきたまスープ	でんぶん	たまご とうふ	こまつな えのきだけ なかねぎ	
	ぶたにくとだいずのあげに	でんぶん あげあぶら じゃがいも こんにゃく	ぶたにく だいず	にんじん だけのこ さやいんげん しいたけ	
	みかん			みかん	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
29 (火)	ごはん	こめ			
	のっぺいじる	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	パンこ あげあぶら	あじ		
	きくいりひたし			ほうれんそう きく 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		
30 (水)	(むぎごはん)	こめ おおむぎ			
	シーフードカレーライス	じゃがいも あぶら こむぎこ こめこ	ぶたにく ほたて あさり レンズまめ いか	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 パイナップル りんご	
	ふくじんづけ	さとう		だいこん なす 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		
31 (木)	就学時健診のため給食なし				

～お知らせ～

- ・JA新潟かがやきでとれた大根を給食用にいただき、2日の「だいこんのオイスターソース煮」に使用します。地場産のおいしい大根を感謝して食べてください。
- ・16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。