

日(曜)	こんだて	さいりのグループのしょくひん からだをうごかす	あかいり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 (金)	ごはん	こめ			1年なし
	みそワタンスープ	ワタタン ごまあぶら	ぶたにく なんと みそ	にんじん なら もやし ねぎ メンマ	
	だいすとりにくの アーモンドがらめ	でんぷん さとう あげあぶら アーモンド	だいす とりにく	しょうが	
	そくせきづけ			にんじん かぶ キャベツ	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
4(月)	振替休日				
5 (火)	ごはん	こめ			
	たまごともすくのスープ	でんぷん	たまご とうふ もすく	ながねぎ	
	ぶたにくとれんこんの あますいため	でんぷん あげあぶら さとう ごまあぶら	ぶたにく	れんこん にんじん しめじ さやいんげん	
	はくさいづけ		こんぶ	はくさい	
	チーズ		チーズ		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
6 (水)	ごはん	こめ			「キラッと新潟 米☆地場もん献立」 新潟の地場産物をたくさん使った献立です。 お楽しみに!!
	じばもんたっぷりしる	さといも	なまあげ みそ	だいこん にんじん ながねぎ ひらたけ まいたけ えのきたけ	
	いがたこまつなメンチカツ	あげあぶら パンこ でんぷん こむぎこ	ぶたにく とりにく	たまねぎ こまつな	
	かきもとの ポンずあえ	ごま		かきのもと もやし ほうれんそう	
	ル・レクチェゼリー	さとう		ル・レクチェ	
7 (木)	ごはん	こめ			
	はっぼうさい	でんぷん あぶら ごまあぶら	ぶたにく いか うすらたまご あさり	にんじん チンゲンさい たまねぎ たけのこ はくさい きくらげ	
	さつまいものだいすの あげに	さつまいも でんぷん さとう あげあぶら	だいす		
	みかん			みかん	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
8 (金)	しょくパン	こむぎこ さとう ショートニング	だっしふんにゅう		
	いちごジャム	さとう		いちご	
	ちゅうかうたまごスープ	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 クリームコーン	
	えびシューマイ	あぶら パンこ でんぷん こむぎこ みずあめ	えび たら(さかな) ほどたて	たまねぎ	
	アーモンドいり 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		
11 (月)	ごもくごはん	こめ さとう あぶら くり	とりにく あぶらあげ ひじき	にんじん	
	わかめのみそしる	じゃがいも	みそ わかめ	ねぎ	
	こいわしのフライ	パンこ こむぎこ こめこ あげあぶら	かたくちいわし あおのり		
	かきあえなます	さとう ごま		こまつな もやし れんこん しめじ かきのもと	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
12 (火)	ごはん	こめ			
	なまあげとだいこんの オイスターソースに	あぶら さとう	なまあげ ぶたにく うすらのたまご	だいこん にんじん きくらげ チンゲンサイ にんにく しょうが	
	あげぎょうざ	さとう こむぎこ あげあぶら	ぶたにく	キャベツ たまねぎ なら	
	もやしのナムル	ごま ごまあぶら ラーゆ		もやし コーン こまつな	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
13 (水)	カレーピラフ	こめ あぶら	レバーいりウィンナー	たまねぎ にんじん グリーンピース	
	サーモンシチュー	じゃがいも あぶら こむぎこ バター	さけ ベーコン いんげんまめ ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ たまねぎ しめじ	
	くきわかめのサラダ	あぶら	くきわかめ	キャベツ きゅうり コーン	
	ぶどうゼリー	さとう		ぶどう	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		

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
14 (木)	ごはん	こめ			「キラッと新潟米☆ 地場もん献立」 新潟の地場産物をた くさん使った献立で す。 お楽しみに!!
	のりふりかけ	さとう	のり かつおぶし		
	じばもんじまんしる	さつまいも こんにゃく	とうふ ぶたにく みそ	にんじん ながねぎ ごぼう だいこん	
	くるまふのあげに	くるまふ でんぷん あげあぶら さとう			
15 (金)	かきいりフレンチサラダ ぎゅうにゅう	あぶら		キャベツ きゅうり かき	わかばなし
	(おぎごはん)	こめ おおむぎ			
	マーボーどん	さとう でんぷん あぶら	とうふ ぶたにく みそ だいす	にら ねぎ にんにく しいたけ きくらげ しょうが	
	ちゅうかサラダ	はるさめ さとう ごま ごまあぶら	わかめ	にんじん キャベツ きゅうり	
	ふかしいも ぎゅうにゅう	さつまいも			
18 (月)	ごはん	こめ			
	とんじる	じゃがいも こんにゃく	とうふ ぶたにく みそ	にんじん ごぼう だいこん ながねぎ	
	ほっけのしおやき		ほっけ		
	きんときまめのあまに りんご	さとう	きんときまめ		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	りんご	
19 (火)	ゆでうどん	ゆでうどん			
	カレーなんばん	でんぷん	とりにく	にんじん たまねぎ こまつな しめじ	
	あつやきたまご	さとう でんぷん あぶら	たまご		
	だいこんのツナあえ	ごま	ツナ	だいこんは だいこん	
	かんそうござかな ぎゅうにゅう	さとう	かたくちいわし		
20 (水)	コシヒカリごはん	こめ			
	いものこじる	さといも つきこんにゃく	ぎゅうにく とうふ みそ	にんじん ねぎ ごぼう	
	さんまのまつまえに	さとう	さんま こんぶ	しょうが	
	ごまびたし ぎゅうにゅう	ごま		ほうれんそう もやし にんじん	
21 (木)	ごはん	こめ			お話の給食 「みかんのひみつ」 にちなんだ給食
	おでん	さといも さとう こんにゃく	うずらたまご がんもどき ちくわ こんぶ	にんじん だいこん	
	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		
	ふうみづけ			キャベツ きゅうり しょうが	
	みかん ぎゅうにゅう			みかん	
22 (金)	せきはん	もちごめ	あずき		坂井輪小 50周年 お祝い献立
	こまじお	コーンスターチ ごま			
	あぶらあげとほくさい のみそしる		あぶらあげ うちまめ みそ	こまつな えのきたけ はくさい	
	とりにくのたつたあげ	でんぷん あげあぶら	とりにく		
	さつまいもサラダ	さつまいも アーモンド たまごぬきマヨネーズ	ヨーグルト	にんじん きゅうり たまねぎ	
	おいわいクレープ ぎゅうにゅう	あぶら	とうにゅう こめこ だいすこ	いちご	
25 (月)	振替休業日				
26 (火)	ごはん	こめ			
	だいこんとなまあげの みそしる	さといも	なまあげ みそ	にんじん だいこん ねぎ	
	カレイのなんばんづけ	さとう あげあぶら でんぷん	カレイ	しょうが ねぎ	
	ごぼうサラダ	ごま たまごぬきマヨネーズ		にんじん ごぼう きゅうり キャベツ コーン	
27 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		お話の給食 「ひみつの カレーライス」 にちなんだ給食
	(おぎごはん)	こめ おおむぎ			
	ポークカレーライス	じゃがいも あぶら こむぎこ こめこ	ぶたにく レンズまめ	にんじん たまねぎ グリーンピース にんにく	
	ゆでブロッコリー ヨーグルトあえ		ヨーグルト	ブロッコリー みかん パイン もも りんご	
28 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	(ごはん)	こめ			
	きんぴらどん	こんにゃく さとう でんぷん あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく ちくわ	にんじん ピーマン ごぼう れんこん しいたけ	
	にらたまスープ かんそうブルー	でんぷん	とうふ たまご	にら えのきたけ ねぎ ブルー	
29 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		お話の給食 「いいもの もらった」 にちなんだ給食
	ごはん	こめ			
	なめこじる	じゃがいも	とうふ みそ	なめこ だいこん こまつな ながねぎ	
	さばのみそに わかめあえ	さとう	さば みそ	しょうが	
わかめあえ ぎゅうにゅう	ごま	わかめ	キャベツ きゅうり		

※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。