



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。
しよくぶんか 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	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		
27 日 (水)	ごはん	こめ						
	ボークカレー	じゃがいも	こめこ あぶら	ぶたにく レンズまめ		にんじん	たまねぎ ぶなしめじ にんにく	
	フルーツカクテル						みかん パイン もも なし ぶどう	
	ふくじんづけ					にんじん しそ	だいこん なす れんこん しょうが	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
28 日 (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		こまつな にんじん	たまねぎ	
	いかのたつたあげ	でんぶん	あぶら	いか				
	くきわかめと もやしのサラダ		こまあぶら あぶら		くきわかめ	にんじん	もやし きゅうり ホールコーン	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
29 日 (金)	ごはん	こめ						
	にくじゃが	じゃがいも しらたき さとう	あぶら	ぶたにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ	
	ごまいりじゃここんぶ	さとう	こま		こんぶ ちりめんじゃこ			
	ふうみづけ					にんじん	キャベツ きゅうり しょうが	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
1 日 (月)	ごまいりえだまめごはん もずくのみそしる	こめ	こま	とうふ みそ	おきなわもずく	こまつな	えだまめ ねぎ えのきだけ	
	じゃがいものきんぴら	じゃがいも つきこんにゃく さとう	あぶら	ぶたにく		にんじん さやいんげん	ごぼう	
	れいどうパイン	さとう					パイン	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	ごはん	こめ						
2 日 (火)	マーボーとうふ	さとう でんぶん	あぶら こまあぶら	とうふ ぶたにく だいたす みそ		にら	ねぎ にんにく しょうが しいたけ	
	ごまいりきりぼしだい こんのナムル	さとう	こまあぶら こま			にんじん	きりぼしだいこん きゅうり	
	かんそうこさかな	さとう			かたくちいわし			
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	ゴジヒカリごはん	こめ						
3 日 (水)	つみれじる	さとう	あぶら	さけ たら とうふ		にんじん こまつな	ごぼう ねぎ だいこん たまねぎ	
	なつやさいとくるまふ のあげに	でんぶん くるまふ さとう	あぶら	ぶたにく		かぼちゃ	なす えだまめ	
	れいどうみかん						みかん	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	ごはん	こめ						
4 日 (木)	きのこじる	じゃがいも		なまあげ みそ		こまつな	ぶなしめじ まいたけ えのきだけ ねぎ	
	だいすとりにくの ごまがらめ	でんぶん さとう	あぶら こま	だいたす とりにく			しょうが	
	ちゅうかきゅうり	さとう	こまあぶら			にんじん	きゅうり	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	よこわりまるパン	こむぎこ	ショートニング		だっしぶんにゅう			
5 日 (金)	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	こむぎこ	あぶら	ぶたにく おから ぶたレバー			たまねぎ にんにく	
	アーモンド入り 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			
	ごはん	こめ						
8 日 (月)	こうやどうふいり おやこに	じゃがいも さとう		とりにく たまご こおりとうふ		にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ だけのこ	
	てっかみそ	さとう	あぶら	だいたす みそ		にんじん	ごぼう	
	たくあんあえ						きゅうり キャベツ たくあん	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	ごはん	こめ						
9 日 (火)	だんごじる	しらたまもち つきこんにゃく		とりにく		にんじん こまつな	ごぼう だいこん ねぎ	
	さんまのかばやき しおもみ	さとう でんぶん	あぶら	さんま		にんじん	キャベツ きゅうり	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	ごはん	こめ						
	あきやさいの ドライカレー	じゃがいも	あぶら こめこ	ぎゅうにく ぶたにく だいたす		にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが なす ぶなしめじ グリーンピース	
10 日 (水)	コーンサラダ		あぶら			にんじん	キャベツ きゅうり ホールコーン	
	えだまめ						えだまめ	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	ごはん	こめ						

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	たんばくしつ	むきしつ	ビタミン		
11 (木)	ごはん	こめ						
	ほたてとチンゲンサイのスープ			ほたて		チンゲンサイ にんじん	もやし たけのこ きくらげ ねぎ	
	さかなとだいのすのチリソースに	でんぶん さとう	あぶら こまあぶら	たら だいのす		あおピーマン	たまねぎ にんにく しょうが	
	ぶどう						ぶどう	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
12 (金)	アーモンドそぼろごはん	こめ さとう	アーモンド	とりにく			しょうが グリーンピース	
	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	あぶら	たまご				
	ぎゅうりのゆかりつけ					しそ	きゅうり	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
15 (月)	敬老の日							
16 (火)	ゆでうどん	ゆでうどん (こむぎこ)						
	とりごぼうじる	つきこんにゃく		とりにく		にんじん さやえんどう	ごぼう ねぎ まいたけ	
	まめてんぷら	こむぎこ	あぶら	だいのす	ひじき	にんじん	たまねぎ ごぼう ホールコーン	
	ごまびたし		ごま			ほうれんそう にんじん	もやし	
	かたぬきチーズ ぎゅうにゅう				チーズ ぎゅうにゅう			
17 (水)	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	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 ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		なし	
18 (木)	ちゅうかうまぜごはん	こめ さとう	こまあぶら	ぶたにく		こまつな にんじん	しょうが しいたけ	
	ほだていり はるさめスープ	はるさめ		ほだて		にんじん	もやし きくらげ たけのこ	
	あげコーンシュマイ	こむぎこ	あぶら	とうふ			ホールコーン たまねぎ	
	ごますあえ	さとう	ごま			ほうれんそう	きりぼしだいこん キャベツ	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
19 (金)	ごはん	こめ						
	やさしいる	じゃがいも つきこんにゃく		なまあげ		にんじん こまつな	ねぎ ごぼう	
	さばのみそに わかめあえ	さとう		さば みそ			しょうが キャベツ きゅうり	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
22 (月)	ごはん	こめ						
	じゃがいものそぼろに	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	
	アーモンドいりちり めんじゃこのつくだに かおりあえ	さとう	アーモンド		ちりめんじゃこ			
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	にんじん しそ	キャベツ きゅうり	
23 (火)	秋分の日							
24 (水)	カレーあじごはん	こめ	あぶら					
	とりにくとしめじの クリームソース	こむぎこ	あぶら バター	とりにく ショルダーベーコン しろいんげんまめ	チーズ ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	ぶなしめじ たまねぎ	
	わかめサラダ		あぶら		わかめ		キャベツ きゅうり	
	アップルシャーベツ ぎゅうにゅう	さとう					りんご	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
25 (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	おきなわもずく		ねぎ ぶなしめじ	
	ししゃもフライ	こむぎこ	あぶら		ししゃも			
	やさいのきんぴら	じゃがいも つきこんにゃく さとう	こまあぶら			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			
26 (金)	ごはん	こめ						
	あきなすのみそじる			なまあげ みそ			なす たまねぎ	
	にこみハンバーグ	さとう	あぶら	ぶたにく とりにく だいのす			たまねぎ しょうが	
	アーモンドあえ ぎゅうにゅう	さとう	アーモンド			こまつな にんじん	キャベツ	
29 (月)	振替休業日							
30 (火)	ごはん	こめ						
	うすらたまごいり 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 チンゲンサイ	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	あぶら		えび			
	もやしのサラダ		あぶら こまあぶら			にんじん	もやし ホールコーン きゅうり	
	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。