



め
あ
て

あとかたづけ
後片付けをきちんとしよう。
きそくただ
規則正しい生活をしよう。



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	しじつ	たんばくしつ	むきしつ	ビタミン		
1 (金)	振替休業日							
4 (月)	みどりの日							
5 (火)	子どもの日							
6 (水)	振替休日							
7 日 (木)	ごはん	こめ						
	ちゅうかふうたまごスープ	でんぷん	ごまあぶら	たまご		にんじん チンゲンサイ	クリームコーン ホールコーン	
	えびシューマイ	こむぎこ でんぷん さとう	あぶら	えび たら			たまねぎ	
	あつあげのホイコーロー	さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	なまあげ ぶたにく みそ		にんじん あおピーマン	しいたけ たまねぎ キャベツ しょうが にんにく	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
8 日 (金)	アップルパン	こむぎこ	ショートニング		だっしふんにゅう		りんご	
	はるさめスープ	はるさめ		ぶたにく		にんじん こまつな	もやし きくらげ メンマ	
	チーズオムレツ	でんぷん さとう	あぶら	たまご	チーズ			
	カラフルビーンズ	さとう でんぷん こんにやく	あぶら ごまあぶら	だいず みそ		あおピーマン にんじん		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
11 日 (月)	ごはん	こめ						
	あさりとうふのスープ			あさり とうふ		ほうれんそう	ねぎ もやし	
	とりにくのやくみソースかけ	でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら	とりにく			ねぎ しょうが	
	コーンいりひたし					こまつな にんじん	キャベツ ホールコーン	
	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				
12 日 (火)	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 えのきたけ	
	さけチーズフライ	こむぎこ でんぷん	あぶら	さけ	チーズ			
	くきわかめのきんぴら	こんにやく さとう	あぶら ごまあぶら	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			
13 日 (水)	ごはん	こめ						
	マーボーとうふ	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	
	ごまいりはるさめサラダ	はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら ごま			にんじん	もやし きゅうり ホールコーン	
	れいとうみかん						みかん	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
14 日 (木)	ごはん	こめ						
	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 とうふ		にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ たけのこ	
	てっかみそ	さとう	あぶら	だいず みそ		にんじん	ごぼう	
	ふうみづけ						きゅうり キャベツ しょうが	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			

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		
15日 (金)	ごはん	こめ						
	たけのこのみそしる	じゃがいも		とうふ みそ	わかめ		たけのこ ねぎ	
	しろみさかなのなんばんづけ	でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら	たら			しょうが ねぎ	
	えのきいりひたし	さとう				こまつな にんじん	もやし えのきたけ	
	アーモンド		アーモンド					
ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう			
18日 (月)	ごはん	こめ						
	はるやさいののもの	じゃがいも さとう こんにゃく		ぶたにく がんとどき		にんじん さやいんげん	たけのこ	
	あじフライ	こむぎこ	あぶら	あじ				
	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	
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう		
19日 (火)	おおむぎめん	おおむぎめん (こむぎこ)						
	かしわじる			とりにく あぶらあげ		にんじん ほうれんそう	ねぎ ごぼう ぶなしめじ	
	だいずコロッケ	じゃがいも さとう こむぎこ	あぶら	だいず				
	キャベツサラダ		たまごぬきマヨ ネーズ			ブロッコリー	キャベツ きゅうり ホールコーン	
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう		
20日 (水)	ごはん	こめ						
	さわにわん	はるさめ		ぶたにく		にんじん きょうな	えのきたけ ごぼう たけのこ	
	さばのみそに	さとう		さば みそ				
	きりほしだいこんのいために	さとう こんにゃく	あぶら	あぶらあげ		にんじん さやいんげん	きりほしだいこん しいたけ	
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう		
21日 (木)	ごはん	こめ						
	じゃがいものごまみそしる	じゃがいも	ごま	なまあげ みそ		こまつな	えのきたけ ねぎ	
	たれかつ	さとう でんぷん こむぎこ	あぶら	ぶたにく				
	かぶづけ					かぶは	かぶ きゅうり	
	かんそうブルー						ブルー	
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう		
22日 (金)	青空遠足							全校給食なし
25日 (月)	ゆかりごはん	こめ				しそ		
	たまごともすくのスープ	でんぷん		たまご とうふ	もすく	こまつな	たまねぎ	
	ぶたにくとだいずのあげに	でんぷん 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	たけのこ しいたけ	
	いちご						いちご	
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう		
26日 (火)	青空遠足予備日							全校給食なし
27日 (水)	ごはん	こめ						
	じゃがいものそぼろに	じゃがいも さとう でんぷん	あぶら	ぶたにく		にんじん	たまねぎ たけのこ グリーンピース	
	ひじきのつくだに	さとう		ツナ	ひじき			
	アーモンドキャベツ		アーモンド				キャベツ きゅうり ホールコーン	
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう		
28日 (木)	ピースごはん	こめ					グリーンピース	
	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 ねぎ	
	ししゃもフライ	こむぎこ	あぶら		ししゃも			
	もやしとあぶらあげの ごまドレッシングあえ	さとう	ごま ごまあぶら	あぶらあげ		にんじん	もやし きゅうり	
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう		
29日 (金)	カレーあじごはん	こめ	あぶら					
	あさりとアスパラの クリームソース	じゃがいも こむぎこ (ルウ)	バター (ルウ) あぶら	とりにく あさり 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 アスパラガス	ぶなしめじ たまねぎ	わかば学級給食なし
	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		

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。