



7・8月 きゅうしょくこんだてよていひょう

新潟市立浜浦小学校

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		主な調味料	栄養価
		たんすいかぶつ	ししつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン			
3日(月)	えだまめごはん	こめ	ごま				えだまめ	しお	エ: 600 kcal
	たまねぎとうちまめのみそしる			うちまめ なまあげ みそ		こまつな	たまねぎ	にぼし	た: 22.2 g
	じゃがいものカレーきんぴら	じゃがいも さとう	あぶら	ぶたにく		にんじん さやいんげん	ごぼう	しょうゆ カレーこ	し: 21.3 g
	アップルシャーベット	さとう	「新潟の夏」は、新潟でとれる色とりどりの野菜や、みずみずしい果物であられます。 給食の中に「新潟の夏」を探してみましょう。					りんご	
ぎゅうにゅう						ぎゅうにゅう			
4日(火)	ごはん	こめ							エ: 592 kcal
	なつやさいのたまごとじ	ふ しらたき さとう		ぶたにく たまご		にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ なす ごぼう	かつおぶし しょうゆ	た: 24.3 g
	ツナひじきのつくだに	さとう	ごま	ツナ	ひじき			しょうゆ さけ	し: 20.5 g
	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	しょうゆ しお	塩: 2.0 g
	アーモンド		アーモンド						
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
5日(水)	ちゅうかどん	でんぷん	あぶら ごまあぶら	ほたて ぶたにく いか うずらたまご		にんじん チンゲンサイ	たけのこ はくさい たまねぎ きくらげ	がらスープ しょうゆ	エ: 602 kcal
	(むぎごはん)	こめ むぎ							た: 27.9 g
	ごまずあえ	さとう	ごま			こまつな	きりほしだいこん もやし	す しょうゆ	し: 19.3 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				塩: 2.1 g
6日(木)	ごはん	こめ							エ: 633 kcal
	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	にぼし	た: 21.2 g
	あげぎょうざのあますあん	でんぷん さとう こむぎこ	ごまあぶら あぶら	ぶたにく			キャベツ たまねぎ にら しょうが ねぎ	すしお しょうゆ	し: 22.7 g
	だいずのいそに	さとう	あぶら	さつまあげ だいず	ひじき	にんじん さやいんげん	ごぼう	にぼし しょうゆ	塩: 2.4 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
7日(金)	コーンごはん	こめ					コーン	さけ しお	エ: 591 kcal
	たなばたじる	そうめん ふ		かまぼこ		にんじん オクラ	えのきたけ	にぼし しょうゆ	た: 15.9 g
	ほしのコロッケ	じゃがいも さとう パソこ こむぎこ みずあめ	あぶら ラード	とりにく ぶたにく			たまねぎ	しお	し: 17.1 g
	あまのがわサラダ	はるさめ さとう こんにやく	ごまあぶら		かんてん	にんじん	もやし きゅうり	す しお しょうゆ	塩: 2.3 g
	たなばたゼリー	さとう みずあめ	あぶら		かんてん		ぶどう レモン みかん		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
10日(月)	チンジャオロースどん	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	かきあぶら しょうゆ	エ: 591 kcal
	(ごはん)	こめ							た: 24.4 g
	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	かつおぶし がらスープ しょうゆ	し: 17.3 g
	すいか							すいか	塩: 2.3 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
11日(火)	ごはん	こめ							エ: 616 kcal
	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	にぼし	た: 26.7 g
	さけチーズフライ	パンこ こむぎこ でんぷん	あぶら	さけ	チーズ			しお	し: 20.7 g
	きりこんぶのにつけ	さとう こんにやく	あぶら	さつまあげ うちまめ	こんぶ	にんじん		にぼし しょうゆ	塩: 2.2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
12日(水)	うめごはん	こめ でんぷん さとう	ごま				うめぼし	しお こんぶだし	エ: 636 kcal
	もずくのみそしる			とうふ みそ	もずく		えのきたけ ねぎ	にぼし	た: 20.7 g
	なすとかぼちゃのそぼろあん	さとう でんぷん	あぶら	とりにく		かぼちゃ	なす たまねぎ えだまめ しょうが	かつおぶし しょうゆ	し: 23.2 g
	れいとうパイナップル	さとう					パイナップル		塩: 2.3 g
	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		主な調味料	栄養価
		たんすいかぶつ	ししつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン			
13日(木)	ハヤシライス	じゃがいも さとう こむぎこ こめこ	あぶら ラード	ぶたにく	チーズ	にんじん トマト	たまねぎ にんにく マッシュルーム	ケチャップ リース ワイルド す	エ: 631 kcal
	あまなつサラダ		あぶら				キャベツ きゅうり あまなつ	す しお こしょう	た: 21.5 g
	とうもろこし	夏の味覚とうもろこしです。新潟 で作られてたとうもろこしです。						とうもろこし	し: 19.0 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				塩: 2.2 g
14日(金)	ごはん	こめ							エ: 594 kcal
	じゃがいもとなまあげのみそしる	じゃがいも		なまあげ みそ		こまつな		にぼし	た: 24.5 g
	ししゃもフライ	パンこ こむぎこ でんぷん	あぶら		ししゃも(魚卵 あり)			こしょう	し: 21.7 g
	もやしのサラダ		ごま あぶら ごまあぶら				もやし コーン きゅうり	す しお しょうゆ	塩: 2.1 g
18日(火)	ごはん	こめ							エ: 663 kcal
	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	にぼし	た: 26.2 g
	さばのみそに	さとう		さば みそ			しょうが		し: 27.3 g
	アーモンドキャベツ		アーモンド				キャベツ きゅうり	しお	塩: 2.4 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
19日(水)	ゆでちゅうかめん	こむぎこ						かんすい	エ: 707 kcal
	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		にんじん なら	ねぎ にんにく しょうが しいたけ	かきあぶら がらスープ きけ トウバンジャン	た: 37.9 g
	いかのさらさあげ	でんぷん	あぶら	いか				しょうゆ カレーこ	し: 23.7 g
	きゅうりのあまから						きゅうり	しお	塩: 3.3 g
	れいとうみかん						みかん		
20日(木)	なつやさいのカレー	じゃがいも こめこ こむぎこ さとう	あぶら ラード	とりにく		にんじん トマト	なす たまねぎ しょうが スライス にんにく りんご	リース カレー す しお	ソーダゼリー
	(むぎごはん)	こめ むぎ							エ: 636 kcal
	ひじきサラダ		あぶら		ひじき		キャベツ きゅうり コーン	す しお こしょう	みかんシャーベット
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				エ: 669 kcal
	セレクトデザート	みずあめ さとう							シューアイスバニラ
8月28日(月)	たまごカレー	じゃがいも こめこ こむぎこ さとう	あぶら ラード	ぶたにく うすらたまご		にんじん トマト	たまねぎ しょうが りんご にんにく グリンピース	カレー チョップ す しお	エ: 660 kcal
	(むぎごはん)	こめ むぎ							た: 19.5 g
	フルーツカクテル	さとう		とうにゅう	かんてん		みかん パイン りんご ぶどう もも		し: 16.5 g
	ふくじんづけ	さとう	ごま			しそ にんじん	だいこん なす しょうが れんこん にんじん すいか	しょうゆ す	塩: 1.9 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
8月29日(火)	ごはん	こめ							エ: 595 kcal
	じゃがいものそばろに	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 グリンピース	しょうゆ みりん	た: 22.0 g
	アーモンドあえ	さとう	アーモンド			こまつな	キャベツ きりぼしだいこん	しょうゆ	し: 19.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				塩: 1.2 g
8月30日(水)	マーボードン	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		なら にんじん	ねぎ にんにく しょうが しいたけ	かきあぶら がらスープ きけ トウバンジャン	エ: 613 kcal
	(ごはん)	こめ							た: 25.3 g
	きりぼしだいこんのナムル	さとう	ごまあぶら ごま			にんじん	きりぼしだいこん きゅうり	しょうゆ す	し: 19.1 g
	ぶどうゼリー	さとう					ぶどう		塩: 1.9 g
8月31日(木)	ごはん	こめ							エ: 635 kcal
	つみれじる	でんぷん さとう		いわし たら とうふ みそ		にんじん	ごぼう ねぎ しょうが	にぼし さけ しょうゆ	た: 24.9 g
	なつやさいとくるまぶのあげに	でんぷん くるまぶ さとう	あぶら	とりにく		かぼちゃ	なす えだまめ	しょうゆ さけ	し: 20.8 g
	アップルシャーベット	さとう					りんご		塩: 2.0 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				

エ:エネルギー た:たんぱくしつ し:しぼう