

6がつ こんだてよていひょう

新潟市立赤塚小学校

	月	火	水	木	金	
こんだて kcal 赤 黄 緑	<p>あかつかの おいしいたべもの</p> <p>29日は、飯田ファーム さんのとうもろこしが 食べられるよ!!</p> 			<p>1</p> <p>6年生給食なし ごはん ふたとだいのあげに わかめスープ れいとうみかん</p> <p>623</p> <p>わかめ 豆腐 豚肉 大豆</p> <p>米 でんぷん 油 じゃがいも 砂糖</p> <p>ねぎ ほうれん草 もやし えのき 人参 さやいんげん 干し椎茸 みかん</p>	<p>2</p> <p>6年生給食なし ごはん いかのしょうがに もやしサラダ とんじる</p> <p>573</p> <p>豆腐 豚肉 みそ いか</p> <p>米 じゃがいも 油 ごま</p> <p>人参 ごぼう 大根 ねぎ しょうが コーン もやし きゅうり 赤ピーマン</p>	
	こんだて	<p>5</p> <p>ピースごはん にぎすのフライ きりぼしだいこんいため なめこのみそしる</p> <p>626</p> <p>生揚げ みそ にぎす 油揚げ</p> <p>米 油 ごま 砂糖 パン粉 小麦粉 でんぷん</p> <p>グリーンピース なめこ 大根 ねぎ 小松菜 切干大根 人参 ごぼう 干し椎茸</p>	<p>6</p> <p>パプリカライス とりのクリームソース キャベツのサラダ さくらんぼ</p> <p>645</p> <p>豚肉 いんげん豆 チーズ 牛乳</p> <p>米 麦 油</p> <p>人参 玉ねぎ しめじ パセリ キャベツ コーン きゅうり さくらんぼ パプリカ</p>	<p>7</p> <p>ごはん シューマイ チャブチェ ちゅうかふうソース</p> <p>612</p> <p>鶏肉 豆腐 豚肉</p> <p>米 ごま油 でんぷん 春雨 砂糖 パン粉 小麦粉</p> <p>コーン 人参 玉ねぎ チンゲン菜 にんにく しょうが たけのこ きゅうり きくらげ</p>	<p>8</p> <p>ごはん ささみチーズフライ アーモンドあえ もやしのみそしる</p> <p>636</p> <p>生揚げ みそ 鶏肉 チーズ</p> <p>米 じゃがいも 油 パン粉 アーモンド 砂糖 小麦粉 米粉</p> <p>もやし 小松菜 切干大根 キャベツ</p>	<p>9</p> <p>ごはん ますのおやき ごもくまめ あおさのみそしる</p> <p>569</p> <p>あおさ 豆腐 みそ ます 大豆 さつまあげ 昆布</p> <p>米 じゃがいも 砂糖</p> <p>えのき 人参 ごぼう 干し椎茸</p>
	こんだて	<p>12</p> <p>こめこパン にこみハンバーグ アスパラソテー やさしいスープ</p> <p>607</p> <p>いんげん豆 ベーコン 豚肉 牛肉</p> <p>米粉パン じゃがいも 油 パン粉 砂糖</p> <p>玉ねぎ 人参 セロリー パセリ アスパラガス コーン キャベツ</p>	<p>13</p> <p>ごはん てっかみそ そくせきつけ にくじゃが</p> <p>686</p> <p>豚肉 大豆 みそ わかめ</p> <p>米 じゃがいも 油 砂糖 ごま</p> <p>玉ねぎ 人参 ごぼう さやいんげん キャベツ きゅうり</p>	<p>14</p> <p>ごはん コロケ くきわかめのきんぴら だいこんのみそしる</p> <p>584</p> <p>みそ 茎わかめ 豚肉</p> <p>米 じゃがいも 油 砂糖</p> <p>大根 小松菜 ごぼう 人参</p>	<p>15</p> <p>キーマカレー (むぎごはん) アスパラサラダ</p> <p>697</p> <p>豚肉 大豆</p> <p>米 麦 じゃがいも 油</p> <p>玉ねぎ 人参 トマト グリーンピース コーン にんにく キャベツ きゅうり アスパラガス</p>	<p>16</p> <p>ごはん さかなとだいのフリッス きゅうりのあまから もずくのスープ</p> <p>594</p> <p>鶏肉 豆腐 もずく たら 大豆</p> <p>米 でんぷん 油 砂糖</p> <p>ねぎ えのき ピーマン 玉ねぎ にんにく しょうが きゅうり</p>
	こんだて	<p>19</p> <p>ごはん きりざい びりからこんにやく あさりのみそしる</p> <p>592</p> <p>納豆 豚肉 豆腐 あさり みそ</p> <p>米 ごま 油</p> <p>野菜菜 たくあん 人参 メンマ ピーマン コーン 小松菜 ねぎ</p>	<p>20</p> <p>ようふうごはん えびのからあげ しおもみ トマトのスープ</p> <p>559</p> <p>ウインナー 豆腐 鶏肉 えび</p> <p>米 油 でんぷん</p> <p>玉ねぎ 人参 コーン グリーンピース きくらげ トマト レタス キャベツ きゅうり</p>	<p>21</p> <p>ごはん とりのカレーあげ しゃきしゃきサラダ ひのみそしる</p> <p>598</p> <p>豆腐 みそ 鶏肉</p> <p>米 白玉 だんご 油 じゃがいも</p> <p>小松菜 えのき ねぎ 人参 きゅうり</p>	<p>22</p> <p>4年生給食なし ソフトめん ミートソース こふきいも えだまめサラダ</p> <p>741</p> <p>豚肉 大豆 みそ</p> <p>ソフト麺 油 じゃがいも</p> <p>玉ねぎ しょうが にんにく マッシュルーム セロリー 人参 トマト 枝豆 キャベツ パセリ きゅうり</p>	<p>23</p> <p>3, 4年生給食なし ごはん あじのなんばんづけ ごまびたし じゃがいものみそしる</p> <p>615</p> <p>豆腐 みそ あじ</p> <p>米 じゃがいも 油 砂糖 ごま でんぷん</p> <p>えのき 小松菜 しょうが ねぎ 人参 もやし</p>
こんだて	<p>26</p> <p>ごはん こいわしのてんぷら ひじきのいために さんさいのみそしる</p> <p>602</p> <p>油揚げ みそ ひじき さつまあげ うち豆 いわし</p> <p>米 じゃがいも 油 砂糖 小麦粉 でんぷん</p> <p>わらび えのき 人参 さやえんどう ごぼう さやいんげん</p>	<p>27</p> <p>ごはん とうふよせ アーモンドキャベツ じゃがいものオムレツに</p> <p>660</p> <p>生揚げ 豚肉 魚 豆腐 わかめ 茎わかめ</p> <p>米 じゃがいも 油 砂糖 でんぷん アーモンド パン粉</p> <p>玉ねぎ 人参 チンゲン菜 にんにく しょうが かぼちゃ キャベツ きゅうり しいも</p>	<p>28</p> <p>ごはん あげぎょうざ ビーフソテー チンゲンサイのスープ</p> <p>593</p> <p>ほたて 豆腐 豚肉</p> <p>米 油 ビーフン 米粉 でんぷん 砂糖 小麦粉</p> <p>チンゲン菜 人参 しめじ 玉ねぎ たけのこ きくらげ キャベツ もやし ピーマン にら しょうが にんにく ねぎ</p>	<p>29</p> <p>マーボーどん (むぎごはん) ちゅうかサラダ ゆでとうもろこし</p> <p>708</p> <p>豆腐 豚肉 大豆 みそ</p> <p>米 麦 油 砂糖 でんぷん 春雨 ごま</p> <p>ねぎ にら にんにく 干し椎茸 きくらげ 人参 もやし きゅうり しょうが とうもろこし</p>	<p>30</p> <p>1年生給食なし ごはん しろみざかなのたつたあ げ きりぼしのナムル さわかん</p> <p>557</p> <p>豚肉 白身魚</p> <p>米 春雨 油 砂糖 ごま</p> <p>人参 えのき ごぼう さやえんどう たけのこ 切干大根 きゅうり</p>	

*食材等の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

給食のお米は、農業・化学肥料を通常の半分以下で減らした新潟産コシヒカリを使用しています



新潟市食育・花育推進キャラクター
まいちゃん