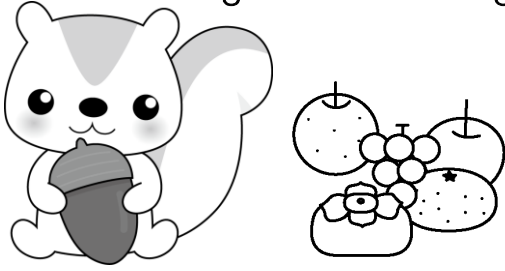

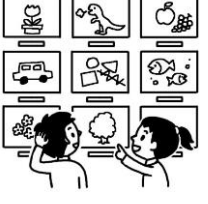



10がつ こんだてよていひょう

新潟市立赤塚小学校

	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6
こんだて	ごはん はるまき ふうみづけ じゃがいものオスターソース	とりのクリームソース (カレーむぎごはん) ブロッコリーサラダ おつきみゼリー	 <p>3じかんめのあと、かえります</p>		
kcal	642	680			
赤	生揚げ 豚肉 まわかめ	鶏肉 いんげん豆 チーズ ツナ 牛乳			
黄	米 じゃがいも 油 砂糖 でんぷん ごま	米 麦 油 アーモンド			
緑	玉ねぎ にんじん にんにく チンゲン菜 しょうが キャベツ きゅうり しいたけ	コーン しめじ 人參 玉ねぎ パセリ ブロッコリー キャベツ 梨			
こんだて	9 体育の日 	10 ごはん さけのみそつけやき だいこんのあさづけ あきやさいのにも ブルーベリーゼリー	11 まいだけごはん だいすコロッケ しおもみ わかめのみそしる	12 ごはん かつおぶりかけ こますあえ すきやき	13 ハヤシライス (むぎごはん) ひじきサラダ なし
kcal		605	612	593	679
赤		鶏肉 昆布 鮭 みそ	鶏肉 豆腐 わかめ みそ 大豆 豚肉	豚肉 豆腐 ツナ	豚肉 レンズ豆 チーズ ひじき
黄		米 粟 里いも 砂糖 車いも ごま	米 油 砂糖 パン粉 小麦粉 じゃがいも でんぷん	米 車いも 油 砂糖 ごま	米 麦 じゃがいも 油
緑	16 たいいくの日	17 きゅうりしょくランキング きなこあげパン とうふよせ チャプチェ みそワフタンスープ アップルシャーベットのつべいじる	18 ごはん さんまのしょうがに きくいりひたし のつべいじる	19 わかめラーメン (ちゅうかめん) こんこんスナック	20 たれかつどん (ごはん) ごしょくづけ こまみそしる
kcal	622	695	647	655	624
赤	ほたて 鶏肉 大豆	きなこ 豚肉 なたと わかめ みそ 鶏肉 魚 豆腐	鶏肉 豆腐 さんま	豚肉 なたと わかめ 大豆 ちりめんじゃこ のり	豆腐 みそ 豚肉
黄	米 でんぷん 油 砂糖	米粉パン 砂糖 油 ワフタン 春雨 しいも	米 里芋 砂糖	中華めん 油 でんぷん さつまいも	米 じゃがいも ごま 油 砂糖 パン粉 小麦粉
緑	チンゲン菜 人參 もやし だけのこと きくらげ ねぎ にんにく しょうが ピーマン 玉ねぎ ぶどう	人參 もやし ねぎ たら メンマ にんにく しょうが だけのこと きゅうり かぼちゃ 玉ねぎ きくらげ りんご	れんこん ごぼう 人參 ねぎ さやえんどう 菊 干し椎茸 しょうが もやし ほうれん草	人參 もやし メンマ 干し椎茸 コーン ねぎ れんこん ごぼう しそ	小松菜 人參 ねぎ 大根 たくあん キャベツ きゅうり
こんだて	23  ぶんかさい ふいかえ きゅうぎょう日	24 ごはん しろみざかなフライ ピーンスラダ ビーフンスープ	25 ごはん ぶたのごまみそあえ きりほしのナムル けんちんじる	26 セレクトデザート マーボーどん (ごはん) もやしのごまサラダ デザート	27 ごはん わかめぶりかけ だいすかつまいものあげに にくだんごだいこんのスープ
kcal		627	624	691	645
赤		鶏肉 ほき 大豆 チーズ	豆腐 豚肉 みそ	豆腐 豚肉 大豆 みそ 油揚げ	豚肉 大豆 かつおぶし わかめ のり
黄		米 油 ビーフン 小麦粉 じゃがいも パン粉	米 じゃがいも 油 ごま 砂糖	米 油 砂糖 でんぷん ごま 砂糖	米 でんぷん 油 さつまいも 砂糖 ごま
緑		人參 キャベツ 玉ねぎ 干し椎茸 小松菜 きゅうり	人參 ねぎ 大根 ごぼう さやえんどう しょうが 切干大根 小松菜 もやし	ねぎ たら にんにく しょうが 干し椎茸 きくらげ もやし 人參 きゅうり	玉ねぎ しょうが 人參 干し椎茸 大根 小松菜
こんだて	30 シーフードカレー (むぎごはん) ふうみづけ フルーツヨーグルト	31 5年生なし ごまごはん かぼちゃオムレット マカロニサラダ だいこんポトフ ハロウィンデザート	<p>おいしい大根をいただきます!</p> <p>10月26日(木)に、3年生が大根の収穫体験に出かける予定です。 27日には、その大根を給食の「にくだんご だいこんのスープ」にして食べます。 3年生のみなさん、ありがとうございます。おたのしみに!!</p> 		
kcal	726	642			
赤	豚肉 いか ほたて あさり レンズ豆 ヨーグルト	鶏肉 卵 チーズ 豆乳			
黄	米 麦 じゃがいも 油	米 ごま でんぷん 砂糖 油 マカロニ マヨネーズ			
緑	人參 玉ねぎ にんにく みかん 洋梨 桃 パイナップル りんご 福神漬	大根 人參 玉ねぎ キャベツ コーン セロリー ブロッコリー かぼちゃ			

*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に減らした新潟市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
まいかちゃん