



# 7. 8がつ こんだてよていひょう

新潟市立赤塚小学校

	月 3	火 4	水 5	木 6	金 7
こんだて	ごはん ますのレモンソース ごまびたし もずくのスープ	えだめごはん じゃがいものきんぴら わかめのみそしる すいか	ごはん とりとだいのあげに きゅうりのあまから ごもくじる	ごはん ぶたのしょうがやき かおりあえ なすのみそしる	コーンごはん いかのてんぷら きりぼしのおひたし たなばたじる たなばたゼリー
kcal	596	614	601	593	587
赤	鶏肉 豆腐 もずく ます	わかめ みそ 豚肉	豆腐 大豆 鶏肉	油揚げ みそ 豚肉	かまぼこ いか
黄	米 でんぷん 油 砂糖 ごま	米 ぶ じゃがいも 油 砂糖 ごま	米 でんぷん 油 砂糖 ごま	米 じゃがいも 油 砂糖	米 そうめん 小麦粉 油
緑	えのき ねぎ 小松菜 もやし 人参	枝豆 えのき 大根 ねぎ 人参 ごぼう さやいんげん すいか	たけのこ えのき 人参 ねぎ さやえんどう しょうが きゅうり	小松菜 なす しょうが 玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参	コーン 人参 えのき オクラ 切干大根 キャベツ ほうれん草
こんだて	10 こめこコッペパン トマトハンバーグ イタリアンサラダ コーンスープ	11 ごはん いわしのかばやき ふうみつげ なつやさいじる	12 ごはん チンジャオロースー レタスのスープ れいとうみかん	13 ごはん にぎすのなんばんづけ だいのいそに じゃがいものみそしる	14 ごはん さけチーズフライ きりこんぶのにつけ とんじる
kcal	609	621	611	612	656
赤	ベーコン 豚肉 牛肉	ベーコン 打ち豆 みそ いわし	豆腐 鶏肉 豚肉	豆腐 みそ にぎす 大豆 ひじき 油揚げ	豆腐 豚肉 打ち豆 昆布 鮭 チーズ さつまあげ みそ
黄	米粉パン パン粉 砂糖 油	米 でんぷん じゃがいも 油 砂糖 ごま	米 でんぷん 油 砂糖	米 じゃがいも 油 でんぷん 砂糖	米 じゃがいも 油 砂糖 パン粉 小麦粉 でんぷん
緑	玉ねぎ 人参 枝豆 コーン エリンギ トマト キャベツ きゅうり 赤ピーマン	なす 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり しょうが ごぼう	コーン きくらげ 人参 レタス ねぎ にんにく しょうが ピーマン 玉ねぎ 赤ピーマン たけのこ みかん	ねぎ えのき しょうが 人参 ごぼう さやいんげん	なす 人参 ごぼう ねぎ
こんだて	17  うみのひ	18 ごはん なすとかぼちゃのそぼろあん とうふのみそしる メロン	19 ごはん じゃこのつくだに きゅうりのあますあえ にくじゃが	20 マーボーめん (ちゅうかめん) かんてんちゅうかサラダ おやつだいの	21 なつやさいカレー (むぎごはん) しゃきしゃきサラダ アップルシャーベット
kcal		654	619	656	702
赤		豆腐 みそ 豚肉	豚肉 ちりめんじゃこ わかめ	豆腐 豚肉 わかめ 大豆	豚肉
黄		米 じゃがいも 油 砂糖 でんぷん	米 じゃがいも 砂糖 油	中華めん 油 砂糖 でんぷん ごま	米 麦 油 じゃがいも
緑		ねぎ 小松菜 かぼちゃ なす 玉ねぎ 枝豆 しょうが メロン	玉ねぎ 人参 きゅうり さやいんげん みかん	ねぎ なら にんにく しょうが 干し椎茸 人参 もやし きゅうり コーン	なす かぼちゃ 人参 玉ねぎ さやいんげん トマト にんにく きゅうり りんご
こんだて	 7月4日は、金子信夫さんのすいかが食べられるよ!!		8月30日 カレーライス (むぎごはん) ぶくじんづけ フルーツポンチ	8月31日 ごはん あじのなんばんづけ アーモンドあえ なすとかぼちゃのみそしる	 8月31日は 野菜の日
kcal			716	518	
赤			豚肉	生揚げ みそ あじ	
黄			米 麦 じゃがいも 油	米 でんぷん 油 じゃがいも 砂糖 アーモンド	
緑	 7月18日は、高野農園さんのメロンが食べられるよ!!		人参 玉ねぎ トマト さやいんげん ぶくじんづけ パイナップル みかん にんにく ルレクチェ	かぼちゃ なす 玉ねぎ しょうが ねぎ 小松菜 キャベツ 人参	

\*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。

## きゅうしよく こめ 給食のお米についで、しょうがもします!

4月～10月までの給食で食べているお米は、新潟市内で作られた「環境保全型栽培コシヒカリ」を使用しています。「環境保全型栽培」とは、農薬も化学肥料も通常の半分以下に抑え、手間をかけて丁寧に作られた、人にも環境にもやさしい栽培方法です。「コシヒカリ」は、ツヤと粘りが強く、やわらかくてコシがあるお米です。



新潟市食育・花育推進キャラクター  
まいかちゃん