



# 3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	<p style="text-align: center;"><b>卒業・進級</b> おめでとうございます</p>				<p>1</p> <p>ちらしずし とりのしおこうじやき ごまあえ すましじる ひしもち</p>
kcal					703
赤					かまぼこ 豆腐 油揚げ はまぐり 鶏肉 牛乳
黄					米 麩 砂糖 ごま もち粉 でんぷん
緑					<p>えのき たけのこ 小松菜 人参 キャベツ しいたけ れんこん かんぴょう ほうれん草 よもぎ</p>
こんだて	4	5	6	7	8
kcal	687	674	699	623	626
赤	ほたて 豆腐 豚肉 牛肉 大豆 牛乳	みそ 大豆 さば 油揚げ 鶏肉 牛乳	豚肉 レンズ豆 ハム 牛乳	豚肉 ハム わかめ 豆腐 みそ 牛乳	生揚げ 豚肉 なた 牛乳
黄	米 砂糖 じゃがいも 油 マヨネーズ パン粉	米 じゃがいも 油 砂糖	米 麦 じゃがいも カレーパウダー 油	米 パン粉 でんぷん 油 砂糖 じゃがいも	米 油 砂糖 でんぷん 小麦粉 米粉
緑	チンゲン菜 人参 もやし ねぎ しょうが 玉ねぎ きゅうり コーン	小松菜 大根 えのき ねぎ 切干大根 人参 ごぼう さやいんげん	人参 玉ねぎ しめじ にんにく キャベツ きゅうり コーン いちご	人参 きゅうり もやし えのき ねぎ	大根 人参 チンゲン菜 きくらげ にんにく しょうが きゅうり 玉ねぎ キャベツ しいたけ しょうが
こんだて	11	12	13	14	
kcal	717	604	670	729	
赤	ひじき 鶏肉 油揚げ 豚肉 かまぼこ 牛乳	生揚げ みそ 牛肉 ひじき ちりめんじゃこ 牛乳	鶏肉 ベーコン あさり チーズ ハム 牛乳	なた ます 牛乳 脱脂粉乳	
黄	米 油 砂糖 春雨 でんぷん じゃがいも マヨネーズ	米 じゃがいも 油 砂糖	米 麦 油 ホワイトルウ	赤飯 じゃがいも 麩 油 でんぷん アーモンド 砂糖 生クリーム	
緑	人参 グリーンピース 小松菜 きくらげ メンマ しょうが きゅうり 玉ねぎ	ねぎ 小松菜 人参 しょうが ごぼう キャベツ きゅうり	しめじ 人参 玉ねぎ パセリ ブロッコリー キャベツ コーン でこぼん	えのき 大根 たけのこ 三つ葉 切干大根 しょうが ほうれん草 キャベツ 人参 いちご	

\*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。