

6がつ こんだてよていひょう

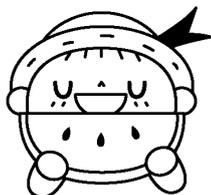
新潟市立赤塚小学校

	月 3	火 4	水 5	木 6	金 7
こんだて	わかめごはん だいずコロック しおもみ あさりのみそしる	ごはん いかのしょうがに もやしサラダ とんじる	こめこパン メンチカツ ピーフソテー チンゲンサイのスープ	ピースごはん にぎすフライ ごまあえ やさしいじる ミルメーク	ごはん にこみハンバーグ キャベツのわかめあえ やさしいスープ
kcal	612	585	623	700	618
赤	わかめ 豆腐 あさり みそ 大豆 牛乳	生揚げ 豚肉 みそ いか 牛乳	ほたて 豆腐 豚肉 豚しバー 牛乳	生揚げ みそ にぎす 牛乳	いんげん豆 ベーコン わかめ 鶏肉 豚肉 牛乳
黄	米 油 じゃがいも カレールウ 小麦粉 パン粉	米 じゃがいも 油	米粉パン 油 パン粉 ピーフソ 小麦粉	米 じゃがいも 油 砂糖 ごま パン粉 でんぷん	米 じゃがいも 油 でんぷん
緑	小松菜 さやえんどう にんじん キャベツ きゅうり	にんじん 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	チンゲン菜 にんじん しめじ 玉ねぎ だけのこ きくらげ キャベツ もやし ピーマン	グリーンピース 大根 にんじん ごぼう 小松菜 切干大根 キャベツ ほうれん草	玉ねぎ にんじん セロリー パセリ しょうが にんにく キャベツ きゅうり
こんだて	10 ごはん さばのみそに きりほしのナムル うすくじる	11 ごはん とりとだいずのチリソース きゅうりのあまから もすくのスープ	12 ※6年生なし※ とりのクリームソース (パプリカライス) キャベツのサラダ みしょうかん	13 ※6年生なし※ ごはん チキンのカレーに しゃぎしゃぎサラダ さわにわん	14 ごはん しるみさかなのたつたあげ くきわかめのきんぴら だいごのみそしる
kcal	616	581	647	602	579
赤	かまぼこ さば みそ 牛乳	かまぼこ 豆腐 もすく 鶏肉 大豆 牛乳	あさり 鶏肉 いんげん豆 チーズ 牛乳	豚肉 鶏肉 牛乳	油揚げ みそ 茗わかめ すけそうたら 豚肉 牛乳
黄	米 じゃがいも でんぷん 砂糖	米 でんぷん 油 砂糖	米 油 ホワイトルウ	米 春雨 砂糖 油 じゃがいも アーモンド	米 じゃがいも 油 砂糖 でんぷん
緑	えのき 大根 だけのこ しょうが 切干大根 きゅうり にんじん	ねぎ えのき ピーマン さやいんげん 玉ねぎ にんにく しょうが きゅうり	にんじん 玉ねぎ しめじ パセリ キャベツ きゅうり コーン みしょうかん	にんじん えのき ごぼう さやえんどう だけのこ きゅうり	大根 小松菜 ごぼう にんじん しょうが
こんだて	17 ようふうさんしよくごはん えびのからあげ しおもみ トマトのスープ	18 ゆかりごはん ますのしおやき アーモンドあえ しんじゃがのみそしる	19 キーマカレー (カレーあじごはん) アスパラサラダ さくらんぼ	20 ごはん あじのなんぼんづけ おひたし さんさいのみそしる	21 ごはん ふりかけ チーズオムレツ アスパラソテー じゃがいものオイスターソースに
kcal	558	597	683	601	644
赤	豆腐 ベーコン ウィンナー なんぼんえび 牛乳	生揚げ みそ ます 牛乳	豚肉 牛乳	油揚げ みそ あじ 牛乳	生揚げ 豚肉 卵 チーズ 牛乳
黄	米 油 でんぷん	米 じゃがいも アーモンド 砂糖	米 油 じゃがいも カレールウ	米 じゃがいも 油 砂糖 でんぷん	米 でんぷん 砂糖 油 じゃがいも
緑	玉ねぎ にんじん 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	しそ えのき 小松菜 切干大根 キャベツ	玉ねぎ にんじん グリーンピース トマト にんにく キャベツ きゅうり コーン アスパラ さくらんぼ	わらび えのき ねぎ さやえんどう しょうが 小松菜 にんじん もやし	玉ねぎ にんじん チンゲン菜 にんにく しょうが アスパラ コーン キャベツ
こんだて	24 ごはん にくだんご チャプチェ ちゅうかふうコンスープ	25 ごはん ささみチーズフライ ごもくまめ もやしのみそしる	26 マーボーどん ちゅうかサラダ すいか	27 ソフトめん ミートソース とうもろこし やさしいサラダ	28 ※3年生なし※ ごはん こいわしのてんぷら ひじきのいために こんさいのみそしる
kcal	627	653	678	766	644
赤	豆腐 鶏肉 牛乳	生揚げ みそ 大豆 さつま揚げ 昆布 鶏肉 チーズ 牛乳	豆腐 豚肉 大豆 みそ 牛乳	豚肉 大豆 みそ 牛乳	油揚げ みそ さつま揚げ いわし ひじき 打ち豆 牛乳
黄	米 でんぷん 春雨 砂糖 油	米 じゃがいも 油 砂糖 パン粉 小麦粉 米粉 でんぷん	米 油 砂糖 でんぷん 春雨 砂糖	ソフト麺 油 ブラウンルウ ハヤシルフ	米 じゃがいも 油 砂糖 天ぷら粉
緑	コーン にんじん 玉ねぎ チンゲン菜 にんにく しょうが だけのこ きゅうり きくらげ にんにく	もやし 小松菜 にんじん ごぼう しいたけ	ねぎ いら にんにく しょうが しいたけ きくらげ にんじん もやし きゅうり すいか	玉ねぎ しょうが にんにく マッシュルーム セロリー にんじん トマト とうもろこし キャベツ きゅうり 小松菜	大根 にんじん ごぼう ねぎ さやいんげん

*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。

あかつかの おいしいたべもの

26日は、金子農園
さんのすいかが
食べられるよ!!



27日は、飯田ファーム
さんのとうもろこしが
食べられるよ!!



*天候等の都合により、予定が変わることがあります。