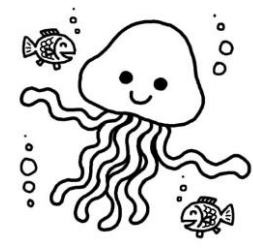

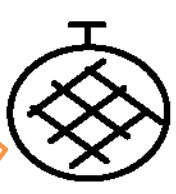



# 7. 8がつ こんだてよていひょう

新潟市立赤塚小学校

	月 1	火 2	水 3	木 4	金 5
こんだて	ごはん さばのみそに しおもみ さわにわん	ごはん てっかみそ きゅうりのあますあえ にくじゃが	ハヤシライス ひじきのサラダ すいか	ごはん わふうハンバーグ かおりあえ わかめのみそしる	☆1ねんせいなし☆ コーンごはん ささかまぼこのてんぷら ごまあえ あまのがわじる たなばたゼリー
kcal	554	662	717	596	574
赤	豚肉 さば みそ 牛乳	豚肉 大豆 みそ わかめ 牛乳	豚肉 チーズ レンズ豆 ひじき 牛乳	わかめ 油揚げ みそ 鶏肉 豚肉 牛乳	かまぼこ 笹かまぼこ 牛乳
黄	米 春雨 砂糖	米 じゃがいも 砂糖 油	米 じゃがいも 油 ハヤシルウ	米 じゃがいも 砂糖 でんぷん	米 そうめん 米粉 油 砂糖 ごま
緑	人参 えのき ごぼう さやえんどう たけのこ キャベツ きゅうり しょうが	玉ねぎ 人参 さやいんげん ごぼう みかん きゅうり	玉ねぎ 人参 にんにく エリンギ キャベツ きゅうり コーン すいか	玉ねぎ しょうが キャベツ きゅうり 人参 にんにく しそ	コーン にんじん えのき おくら 切干大根 キャベツ ほうれん草
こんだて	8	9	10	11	12
こんだて	うめごはん なすとかぼちゃのそぼろあん とうふのみそしる アップルシャーベット	ごはん にぎすのなんばんづけ だいずのいそに キャベツのみそしる	いかのチリソースライス くきわかめのサラダ メロン	えだまめごはん じゃがいものきんぴら たまねぎのみそしる	☆4年生・わかばなし☆ ごはん チンジャオロースー レタスのスープ
kcal	671	606	582	599	599
赤	豆腐 みそ 豚肉 牛乳	生揚げ みそ にぎす ひじき さつま揚げ 大豆 牛乳	いか 豆腐 茎わかめ 牛乳	豆腐 みそ 豚肉 牛乳	豆腐 豚肉 牛乳 ウインナー
黄	米 じゃがいも 油 砂糖 でんぷん	米 じゃがいも 油 でんぷん 砂糖	米 油 砂糖 でんぷん	米 じゃがいも 油 砂糖	米 でんぷん 油 砂糖
緑	ねぎ 小松菜 かぼちゃ なす 玉ねぎ 枝豆 梅干し しょうが りんご	キャベツ えのき ねぎ しょうが 人参 ごぼう さやいんげん	にんにく しょうが もやし 玉ねぎ きくらげ ねぎ キャベツ 人参 きゅうり コーン メロン	枝豆 えのき 小松菜 玉ねぎ 人参 ごぼう さやいんげん	コーン きくらげ 人参 レタス ねぎ にんにく しょうが ビーマン 玉ねぎ たけのこ
こんだて	15	16	17	18	19
こんだて		ごはん いかのてんぷら きりごぶのにつけ とんじる	☆5年生なし☆ ちゅうかどん (むぎごはん) ごますあえ チーズ	☆5年生なし☆ みそラーメン だいずとわかめのサラダ れいとうパイン	ごはん やきにく キャベツとえだまめのあえもの もやしのみそしる
kcal		667	638	621	608
赤		豆腐 豚肉 みそ いか 昆布 さつま揚げ 打ち豆 牛乳	豚肉 いか うすらの卵 チーズ 牛乳	豚肉 みそ 大豆 わかめ 牛乳	油揚げ みそ 豚肉 牛乳
黄		米 じゃがいも 米粉 油 砂糖	米 麦 油 でんぷん ごま 砂糖	中華めん 油 砂糖	米 じゃがいも 油 砂糖
緑	うみのひ	なす 人参 ごぼう ねぎ	たけのこ 人参 白菜 チンゲン菜 玉ねぎ きくらげ 切干大根 小松菜 キャベツ	にんにく しょうが 人参 メンマ もやし キャベツ ねぎ パイナップル	まいだけ もやし ねぎ しょうが にんにく 玉ねぎ ビーマン りんご キャベツ 枝豆 きゅうり
こんだて	22	23	24	 <p>7月3日は、金子信夫さんのすいかが食べられるよ!!</p>  <p>7月10日は、高野農園さんのメロンが食べられるよ!!</p>	
こんだて	ごはん いわしのかばやき ふうみづけ なつやさいじる	ごはん とりのてりに しゃきしゃきサラダ もすくのスープ	なつやさいカレーライス フルーツしらたま		
kcal	615	545	751		
赤	ベーコン 大豆 みそ いわし 牛乳	あさり 豆腐 もすく 鶏肉 牛乳	豚肉 牛乳		
黄	米 じゃがいも でんぷん 油 砂糖	米 でんぷん 砂糖 じゃがいも 油	米 じゃがいも カレールウ 油 ゼリー 白玉もち		
緑	なす 玉ねぎ 人参 ごぼう キャベツ きゅうり しょうが	えのき ねぎ 人参 きゅうり しょうが	なす 人参 玉ねぎ スッキーニ トマト にんにく みかん りんご パイナップル		
こんだて	8がつ31にちは やさいの日		8月28日	8月29日	8月30日
こんだて			カレーライス フルーツポンチ	ごはん きりざい ぴりからこんにやくいため かぼちゃのみそしる	わかめごはん なつやさいとくるまふのあげに つくねじる ぎゅうにゅう
kcal			694	605	624
赤			豚肉 レンズ豆 牛乳	鶏肉 みそ 納豆 豚肉 牛乳	わかめ 鶏肉 豆腐 牛乳
黄			米 じゃがいも 油 カレールウ ゼリー	米 ごま 砂糖 油	米 でんぷん 車麩 油 じゃがいも 砂糖 パン粉
緑			人参 玉ねぎ トマト さやいんげん にんにく みかん 洋梨 パイナップル	大根 小松菜 かぼちゃ 野沢菜 たくあん 人参 メンマ ビーマン コーン	人参 ごぼう ねぎ 小松菜 なす かぼちゃ 枝豆

\*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。