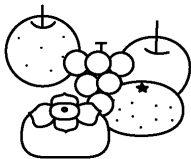



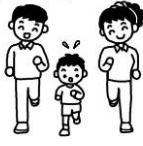




# 10がつ こんだてよていひょう

新潟市立赤塚小学校

月	火 1	水 2	木 3	金 4		
こんだて	 ごはん にくだんご くわがめのみそひら はくさいのみそしる ももゼリー	ハヤシライス (ごはん) わかめサラダ ぶどう	ごはん しろみざかなのたつたあげ きりほしのナムル やさしいじる	ごはん ぶたのごまみそあえ コーンいりひたし けんちんじる		
赤	打ち豆 みそ 蕎わがめ 鶏肉 さつまあげ 牛乳	牛肉 レンズ豆 わかめ 牛乳	生揚げ みそ たら 牛乳	豆腐 豚肉 みそ 牛乳		
黄	米 じゃがいも 油 砂糖	米 じゃがいも 油 ハヤシルフ	米 でんぶん 油 じゃがいも 砂糖	米 じゃがいも 油 ごま 砂糖		
緑	えのき 白菜 小松菜 玉ねぎ ごぼう 人参 しょうが にんにく もも	玉ねぎ 人参 にんにく エリンギ キャベツ きゅうり コーン ぶどう	人参 ごぼう ねぎ 切干大根 小松菜 もやし	人参 ねぎ 大根 ごぼう 水菜 しょうが 小松菜 もやし コーン		
こんだて	7 ごはん はるまき ふうみつけ じゃがいものオスターソース	8 ごはん さんまのしょうがに きくいりひたし のっぺいじる	9 	10 	11 	
赤	生揚げ 豚肉 蕎わがめ 牛乳	鶏肉 豆腐 さんま 牛乳	<b>3じかんめのあと、かえります</b>			
黄	米 じゃがいも 油 砂糖 でんぶん 小麦粉 米粉	米 里いも 砂糖				
緑	玉ねぎ 人参 チンゲン菜 にんにく しょうが キャベツ きゅうり しいたけ しょうが	れんこん ごぼう 人参 ねぎ さやえんどう きく しいたけ しょうが もやし ほうれんそう			<b>おやこほうさいデー ふいかえきゅうぎょう日</b>	
こんだて	14 <b>体育の日</b> 	15 ☆ 6年生なし ☆ ごはん きりざい びりからこんにやくいため とりごぼろじる スイートポテト			16 シーフードカレー (むぎごはん) フルーツヨーグルト	17 ごはん さけのみそつけやき りっちゃんのにんぎサラダ あぎやさいのにも ブルーベリーゼリー
赤	<b>たいくの日</b>	鶏肉 油揚げ 納豆 豚肉 豆腐 牛乳	豚肉 いか ほたて あさり レンズ豆 ヨーグルト 牛乳	鶏肉 昆布 がんもどき 鮭 ハム かつおぶし	豆腐 豚肉 みそ ししやも 昆布 牛乳	
黄		米 ごま 砂糖 油 さつまいも 米粉	米 麦 じゃがいも 油 カレールフ	米 栗 里いも 砂糖 油	米 油 パン粉 小麦粉 でんぶん じゃがいも	
緑		人参 ごぼう 大根 ねぎ まいたけ 水菜 野菜漬 たくあん メンマ ピーマン コーン	人参 玉ねぎ パイナップル にんにく みかん 洋梨 桃 りんご	しめじ 人参 さやいんげん れんこん ごぼう コーン きゅうり トマト キャベツ ブルーベリー	大根菜 人参 ごぼう ねぎ 白菜 小松菜	
こんだて	21 ごはん のりふりかけ だいすどさつまいものあげに にくだんごのスープ	22 	23 マーボーどん (ごはん) もやしのごまサラダ りんご	24 ごはん ぶたとだいすのあげに かきたまスープ	25 たれかつどん ごしょくつけ ごまみそしる	
赤	豚肉 大豆 のり 牛乳	<b>ぞくせいせいでのん ぎのおこなわれる日</b>	豆腐 豚肉 みそ 牛乳	豆腐 卵 豚肉 大豆 牛乳	豆腐 みそ 豚肉 のり 昆布 牛乳	
黄	米 でんぶん 油 砂糖 さつまいも アーモンド		米 油 砂糖 でんぶん ごま	米 でんぶん 油 じゃがいも 砂糖	米 じゃがいも ごま 油 砂糖 パン粉 でんぶん	
緑	玉ねぎ しょうが 人参 しいたけ 白菜 小松菜		ねぎ いら にんにく しょうが しいたけ きくらげ もやし きゅうり 人参 コーン りんご	小松菜 えのき ねぎ 人参 たけのこ さやいんげん しいたけ	小松菜 人参 ねぎ 大根 たくあん キャベツ きゅうり	
こんだて	28 ごはん やぎにく キャベツのあえもの もやしのみそしる		29 まいたけごはん だいすどロッケ しおもみ ごまつなのみそしる	30 ほたてのクリームソース (むぎカレーごはん) ブロッコリーサラダ	31 こめこパン かぼちゃオムレツ あぎのラタトゥイユ だいこんポトフ かぼちゃプリン	
赤	油揚げ みそ 豚肉 牛乳	鶏肉 生揚げ みそ 大豆 豚肉 牛乳	ほたて ベーコン チーズ いんげん豆 鶏肉 牛乳	鶏肉 かまぼこ 卵 豆腐 牛乳		
黄	米 じゃがいも 油 砂糖	米 油 砂糖 じゃがいも パン粉 でんぶん 小麦粉	米 麦 油 ホワイトルフ アーモンド	米粉パン 油 さつまいも でんぶん 砂糖		
緑	まいたけ もやし ねぎ しょうが にんにく 玉ねぎ ピーマン りんご キャベツ 枝豆 きゅうり	人参 ごぼう まいたけ ねぎ 小松菜 キャベツ きゅうり	コーン しめじ 人参 玉ねぎ パセリ キャベツ ブロッコリー	大根 人参 玉ねぎ キャベツ コーン セロリ にんにく なす れんこん トマト しめじ 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。