



# 7. 8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	2 ごはん じゃこのつくだに きゅうりのあますあえ じゃがいものそぼろに	3 ☆1年生なし☆ マーボーどん (むぎごはん) もやしナムル すいか	4 ☆5年生なし☆ こめこパン チリコンカン コーンスープ	5 ☆5年生なし☆ ごはん わふうハンバーグ かおりあえ わかめのみそしる	6 コーンごはん いかのてんぷら ごまあえ たなばたじる
kcal	616	705	563	609	576
赤	豚肉 ちりめんじゃこ わかめ 牛乳	豆腐 豚肉 大豆 みそ 牛乳	ベーコン 豚肉 いんげん豆 牛乳	わかめ 油揚げ みそ 牛肉 豚肉 牛乳	かまぼこ いか 牛乳
黄	米 じゃがいも 油 砂糖 でんぷん	米 麦 油 砂糖 でんぷん	米粉パン 油	米 じゃがいも 砂糖 パン粉 でんぷん	米 そうめん 小麦粉 油 砂糖 ごま
緑	人参 玉ねぎ たけのこ グリーンピース みかん きゅうり	ねぎ にら にんにく しょうが 干し椎茸 きくらげ もやし コーン 小松菜 すいか	玉ねぎ 人参 枝豆 コーン エリンギ にんにく	玉ねぎ しょうが キャベツ きゅうり 人参 しそ	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	9 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	10 ごはん ますのレモンソース おひたし もずくのスープ	11 ハヤシライス (むぎごはん) なつみかんサラダ	12 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	13 ごはん アロイ!なんばんあげ おおかますープ ブルーベリーゼリー
kcal	634	566	662	567	640
赤	豆腐 みそ 豚肉 牛乳	なると 豆腐 もずく ます 牛乳	豚肉 チーズ レンズ豆 牛乳	豆腐 みそ 豚肉 牛乳	かまぼこ 豚肉 たら 牛乳
黄	米 じゃがいも 油 砂糖 でんぷん	米 油 砂糖 でんぷん	米 麦 じゃがいも 油 ハヤシルウ	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 梅 枝豆 しょうが	えのき ねぎ 小松菜 もやし 人参 レモン	玉ねぎ 人参 にんにく エリンギ キャベツ きゅうり 甘夏みかん	枝豆 えのき 小松菜 玉ねぎ 人参 ごぼう さやいんげん	キャベツ もやし 人参 ねぎ きくらげ なす ピーマン 玉ねぎ にんにく しょうが ブルーベリー
こんだて	16  うみのひ	17 ごはん いわしのかばやき ふうみづけ なつやさしいじる	18 ごはん にいがたポークのしょうがやき みずとつちのめぐみサラダ こまつなのみそしる	19 みそラーメン (ちゅうかめん) だいずとわかめのサラダ メロン	20 なつやさいかレー (むぎごはん) しゃきしゃきサラダ おうとうシャーベット
kcal		628	635	628	688
赤		ベーコン 打ち豆 みそ いわし 牛乳	なまあげ みそ 豚肉 ひじき 牛乳	豚肉 みそ 大豆 わかめ 牛乳	豚肉 牛乳
黄		米 じゃがいも でんぷん 油 砂糖 ごま	米 じゃがいも 油 砂糖	中華麺 油 砂糖	米 麦 油 じゃがいも カレールウ
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 小松菜 しょうが 枝豆 切干大根 キャベツ きゅうり	にんにく しょうが 人参 メンマ もやし ねぎ キャベツ メロン	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 桃
こんだて	 7月3日は、金子信夫さんのすいかが食べられるよ!!		8月29日 ポークカレー (むぎごはん) フルーツポンチ	8月30日 ごはん とりのたつたあげ こんぶまめ けんちんじる	8月31日 わかめごはん なつやさいのあげに あさりのみそしる
kcal			706	621	612
赤			豚肉 牛乳	豆腐 鶏肉 大豆 昆布 牛乳	わかめ 豆腐 あさり 鶏肉 みそ 牛乳
黄			米 麦 じゃがいも 油 ゼリー カレールウ	米 じゃがいも 油 でんぷん 砂糖	米 でんぷん 油 車ふ 砂糖
緑	 7月19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 にんにく パイナップル みかん 洋梨	人参 ねぎ 大根 小松菜 ごぼう しょうが	小松菜 ねぎ なす かぼちゃ 枝豆
こんだて	9月3日 ごはん さばのみそに キャベツのあえもの やさしいじる	9月4日 えだまめごはん じゃがいものきんぴら もずくのみそしる	9月5日 ほたてのクリームソース (パプリカライス) わかめサラダ なし	9月6日 ごはん じゃこのつくだに かおりあえ じゃがいものそぼろに	9月7日 ごはん やきにくふういため えだまめいりあえもの もやしのみそしる
kcal	565	612	693	614	597
赤	生揚げ さば みそ 牛乳	もずく 豆腐 みそ 豚肉 牛乳	ほたて ベーコン チーズ いんげん豆 わかめ 牛乳	豚肉 ちりめんじゃこ 牛乳	油揚げ みそ 豚肉 牛乳
黄	米 じゃがいも	米 じゃがいも 油 砂糖	米 麦 油 ホワイトルウ	米 じゃがいも 油 砂糖 でんぷん	米 ふ 油 砂糖
緑	人参 ねぎ 小松菜 ごぼう キャベツ きゅうり 人参	枝豆 ねぎ 小松菜 えのき 人参 ごぼう さやいんげん	人参 玉ねぎ しめじ パセリ コーン キャベツ きゅうり 梨	人参 玉ねぎ たけのこ 枝豆 キャベツ きゅうり しそ	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 枝豆 キャベツ きゅうり

\*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。