



# 9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	ごはん さばのみそに キャベツのあえもの やさしいる	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	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	⊘ 4年生なし ⊘ 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	⊘ 4年生なし ⊘ 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 ぶ 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
こんだて	10 ごはん だいすどりのあげに ちゅうかきゅうり きのこじる	11 ごはん あじのなんばんづけ アーモンドあえ なすとかぼちゃのみそしる	12 マーボーどん (むぎごはん) きりぼしのナムル れいとうみかん	13 こめこめん ちゃんこじる おかかあえ チーズ	14 ごはん レバーメンチカツ しゃきしゃきサラダ にらキムチみそしる
kcal	632	655	667	591	638
赤	生揚げ みそ 大豆 鶏肉 牛乳	生揚げ みそ あじ 牛乳	豆腐 豚肉 大豆 みそ 牛乳	油揚げ かつお節 チーズ つくね 牛乳	豆腐 みそ 豚肉 レバー 牛乳
黄	米 里いも でんぷん 油 砂糖	米 でんぷん 油 砂糖 アーモンド	米 麦 油 砂糖 でんぷん	ソフト麺	米 油 じゃがいも 砂糖 パン粉 米粉 でんぷん
緑	小松菜 しめじ まいたけ えのき ねぎ しょうが きゅうり 人参	かぼちゃ なす 玉ねぎ しょうが ねぎ 小松菜 キャベツ 人参	ねぎ にら にんにく 人参 しょうが しいたけ 切干大根 きゅうり みかん	大根 人参 ねぎ しめじ キャベツ 小松菜 もやし	にら ねぎ えのき 人参 きゅうり 玉ねぎ にんにく しょうが キムチ漬け
こんだて	17  <b>けいろうの日</b>	18 ちゅうかふうまぜごはん コーンシューマイ ごますあえ ちゅうかスープ	19 あきのドライカレー (むぎごはん) コーンサラダ	20 ごはん てっかみそ たくあんあえ おやこに	21 ⊘ 4年生なし ⊘ ごはん さんまのかばやき しおもみ おつきみだんごじる
kcal		577	686	652	647
赤		たら 豚肉 豆腐 大豆 牛乳	豚肉 大豆 牛乳	鶏肉 卵 大豆 みそ 牛乳	鶏肉 かまぼこ さんま 牛乳
黄		米 砂糖 油 春雨 小麦粉 でんぷん ごま パン粉	米 麦 じゃがいも 油 カレールウ	米 じゃがいも 車ぶ 砂糖 油	米 でんぷん 油 白玉もち 砂糖
緑		しょうが 小松菜 しいたけ 人参 もやし ねぎ きくらげ たけのこ 切干大根 ほうれん草 キャベツ コーン	玉ねぎ 人参 トマト にんにく しょうが なす しめじ キャベツ グリーンピース きゅうり コーン 赤ピーマン	人参 玉ねぎ 小松菜 しいたけ たけのこ ごぼう きゅうり キャベツ たくあん	人参 ごぼう 大根 小松菜 ねぎ 舞茸 キャベツ きゅうり
こんだて	24  <b>ふいかえきゅうじつ</b>	25 ごはん ますのしおやき きりこぶのにつけ さつまじる ぶどうゼリー	26 そぼろごはん がんもどきのにつけ きゅうりのぴりからづけ わかめのみそしる	27 こめこパン コロック ラタトゥイユ やさいスープ	28 ごはん うめふりかけ とりとだいのりのフリッス チンゲンサイのスープ
kcal		641	557	582	586
赤		豆腐 鶏肉 みそ ます 昆布 さつま揚げ 打ち豆 牛乳	鶏肉 わかめ みそ がんもどき 牛乳	いんげん豆 鶏肉 豚肉 大豆 牛乳	ほたて 鶏肉 大豆 のり かつお節 牛乳
黄		米 さつまいも 油 砂糖	米 砂糖 じゃがいも 油	米粉パン じゃがいも 米粉 砂糖 パン粉 小麦粉 油	米 でんぷん 油 砂糖 ごま
緑		人参 ねぎ ごぼう 大根 れんこん ぶどう	しょうが グリーンピース えのき ねぎ きゅうり	玉ねぎ 人参 しめじ セロリー パセリ にんにく トマト なす ピーマン ズッキーニ 大根	チンゲン菜 人参 もやし たけのこ きくらげ ねぎ ピーマン 玉ねぎ にんにく しょうが 梅

\*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。

給食のお米は、農薬・化学肥料を通常の半分以下に減らした新潟市産コシヒカリを使用しています



新潟市食育・花育推進キャラクター  
まいかちゃん