

1がつ こんだてよていひょう

新潟市立赤塚小学校

月		火 8	水 9	木 10	金 11	
こんだて		ごはん あつあげのごまだれかけ じゃこあえ じゃがいものみそしる こうはくゼリー	カレーライス (むぎごはん) フルーツヨーグルト	ごはん しろみさかなのたつたあげ ごまあえ キムチとんじる	ごはん レバーいりメンチカツ キャベツのあえもの ワンタンスープ	
		kcal	687	699	601	620
		赤	わかめ みそ 生揚げ ちりめんじゃこ 牛乳	豚肉 黒豆 ヨーグルト 牛乳	豆腐 豚肉 みそ たら 牛乳	豚肉 レバー なたと 牛乳
		黄	米 じゃがいも 米粉 でんぷん 油 ごま 砂糖	米 麦 じゃがいも カレーウ 油	米 じゃがいも 油 でんぷん ごま 砂糖	米 ワンタン 油 でんぷん 小麦粉 パン粉
緑	大根 ねぎ 白菜 ほうれん草 人参	人参 玉ねぎ にんにく グリーンピース みかん パイナップル 桃 りんご	大根 人参 ごぼう ねぎ しめじ キャベツ 小松菜 切干大根 キムチ漬け	もやし ねぎ 小松菜 人参 しいたけ メンマ 玉ねぎ キャベツ きゅうり		
こんだて	 <p>せいじんのひ</p>	ごはん さけのやきづけ アーモンドあえ のっぺ	とりのクリームソース (カレーむぎごはん) ブロッコリーサラダ	ごはん ぶたとだいずのあげに ほたてのスープ	ごはん じゃこのつくだに じゃがいものきんぴら なめこのみそしる	
		kcal	584	685	627	627
		赤	鶏肉 かまぼこ 鮭 牛乳	鶏肉 あさり いんげん豆 チーズ 牛乳	ほたて 豆腐 豚肉 大豆 牛乳	ちりめんじゃこ 豆腐 みそ 豚肉 牛乳
		黄	米 里いも アーモンド 砂糖	米 麦 油 ホワイトルウ	米 でんぷん 油 じゃがいも 砂糖	米 砂糖 じゃがいも 油
緑	れんこん ごぼう 人参 たけのこ しいたけ さやえんどう 小松菜 切干大根 もやし	人参 玉ねぎ しめじ パセリ ブロッコリー キャベツ コーン 玉ねぎ	チンゲン菜 人参 もやし きくらげ ねぎ しいたけ さやいんげん	なめこ 大根 小松菜 ねぎ 人参 ごぼう さやいんげん		
こんだて		チキンライス とんかつ ブロッコリー はくさいスープ こうちゃゼリー	まめパン ポテトコロッケ コーンサラダ ミルクスープ	わかめごはん シューマイ きりぼしのナムル サンマーメン	ごはん いかなこのくぎに くろまめいりだいずあえ ばちじる セレクトデザート	
		kcal	628	697	606	598
		赤	鶏肉 ベーコン 豚肉 ハム 牛乳	ベーコン 鶏肉 牛乳 あずき いんげん豆	わかめ 豚肉 いか なたと 牛乳	かまぼこ 豚肉 いか さば みそ 豚肉 さつま揚げ 牛乳
		黄	米 油 じゃがいも でんぷん パン粉	コッパパン じゃがいも ホワイトルウ 砂糖 小麦粉 パン粉 油	米 中華麺 砂糖 でんぷん 油 パン粉 小麦粉	米 油 砂糖
緑	玉ねぎ 人参 白菜 マッシュルーム 玉ねぎ グリーンピース 小松菜 しいたけ ブロッコリー	コーン きゅうり キャベツ 玉ねぎ 人参 えんどう豆 パセリ	人参 玉ねぎ キャベツ たけのこ もやし ピーマン 切干大根 きゅうり しょうが	キャベツ もやし 人参 ねぎ きくらげ もやし ごぼう しょうが		
こんだて		ごはん いかフライ たくあんあえ かしわじる	ごはん にくだんご そくせきづけ けんちんじる	マーボーどん (むぎごはん) はるさめサラダ いよかん	いりこなめし ポテトスクランブルエッグ ようふうおでん	
		kcal	600	544	646	607
		赤	豆腐 鶏肉 いか 牛乳	生揚げ 豚肉 大豆 きつね 牛乳	豆腐 豚肉 大豆 みそ わかめ 牛乳	かたくちいわし ウインナー 卵 チーズ ベーコン 牛乳
		黄	米 さつまいも 油 小麦粉 パン粉	米 里いも 油 小麦粉 パン粉 でんぷん 砂糖	米 麦 油 砂糖 でんぷん 春雨	米 じゃがいも 油 ごま 砂糖
緑	人参 ねぎ ごぼう えのき 大根 人参 キャベツ たくあん	大根 人参 ごぼう ねぎ キャベツ きゅうり 玉ねぎ しょうが	ねぎ にら にんにく しょうが しいたけ 人参 キャベツ きゅうり いよかん	ブロッコリー 人参 大根 玉ねぎ セロリー 大根菜 コーン グリーンピース		

*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。