
























6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	<p>あかつかの おいしいたべもの</p> <p>28日は、飯田ファーム さんのとうもろこしが 食べられるよ!!</p> 				<p>1</p> <p>ごはん てっかみそ そくせきづけ にくじゃが</p> 
kcal					689
赤					豚肉 大豆 みそ わかめ 牛乳
黄	<p>21日は、金子農園 さんのすいかが 食べられるよ!!</p> 				米 じゃがいも 油 砂糖
緑					玉ねぎ 人参 ごぼう さやいんげん キャベツ きゅうり
こんだて	<p>4</p> <p>ごはん いかのしょうがに もやしサラダ とんじり こさかな</p> 	<p>5</p> <p>ごはん ますのしおやき アーモンドあえ こんさいじり</p> 	<p>6</p> <p>マーボーどん (むぎごはん) ちゅうかサラダ れいとうみかん</p> 	<p>7</p> <p>ごはん ぶたとだいずのあげに あさりのスープ</p> 	<p>8</p> <p>ピースごはん にぎすのフライ ごまあえ やさいじり</p> 
kcal	604	579	681	622	633
赤	生揚げ 豚肉 みそ いか 小魚 牛乳	油揚げ みそ ます 牛乳	豆腐 豚肉 大豆 みそ 牛乳	あさり わかめ 豆腐 豚肉 大豆 牛乳	生揚げ みそ にぎす 牛乳
黄	米 じゃがいも 油	米 じゃがいも アーモンド 砂糖	米 麦 油 砂糖 でんぷん 春雨	米 でんぷん 油 じゃがいも 砂糖	米 じゃがいも 油 砂糖 ごま パン粉 小麦粉 でんぷん
緑	人参 ごぼう 大根 ねぎ しょうが コーン もやし きゅうり 赤ピーマン	大根 人参 ごぼう ねぎ 小松菜 キャベツ	ねぎ なら にんにく しょうが 干し椎茸 人参 もやし きゅうり みかん	ねぎ 小松菜 もやし えのき 人参 さやいんげん 干し椎茸	グリーンピース 大根 人参 ごぼう 小松菜 キャベツ
こんだて	<p>11</p> <p>キーマカレー (むぎカレーごはん) アスパラサラダ みしょうかん</p> 	<p>12</p> <p>ごはん さばのごまあげ くわわかめのきんぴら だいこんのみそしる</p> 	<p>13</p> <p>6年生なし</p> <p>ごはん シューマイ チャブチェ ちゅうかふうコーンスープ</p> 	<p>14</p> <p>6年生なし</p> <p>ごはん さかなのたつたあげ きりほしのナムル さわにわん アップルシャーベット</p> 	<p>15</p> <p>ごはん とりとだいずのチリソース きゅうりのあまから もずくのスープ</p> 
kcal	725	621	636	591	580
赤	豚肉 大豆 牛乳	みそ さば 茗わかめ 豚肉 牛乳	卵 豆腐 豚肉 牛乳	豚肉 かまぼこ ホキ 牛乳	なると 豆腐 もずく 鶏肉 大豆 牛乳
黄	米 麦 油 カレーウ じゃがいも	米 じゃがいも 油 砂糖 ごま でんぷん	米 油 でんぷん 小麦粉 春雨 砂糖 パン粉	米 春雨 油 砂糖 でんぷん	米 でんぷん 油 砂糖
緑	玉ねぎ 人参 トマト グリーンピース コーン にんにく キャベツ きゅうり アスパラ みしょうかん	大根 小松菜 ごぼう 人参 しょうが	コーン 人参 玉ねぎ チンゲン菜 にんにく しょうが 筍 きゅうり きくらげ	人参 えのき ごぼう さやえんどう 筍 切干大根 きゅうり りんご	ねぎ えのき 玉ねぎ さやえんどう 筍 にんにく しょうが きゅうり
こんだて	<p>18</p> <p>ゆかりごはん レバーいりメンチカツ ピーマンソテー チゲソテーとほたてのスープ</p> 	<p>19</p> <p>ごはん チーズオムレツ アーモンドキャベツ じゃがいものオムレツに</p> 	<p>20</p> <p>ごはん あじのなんばんづけ おひたし さんさいのみそしる</p> 	<p>21</p> <p>とりのクリームソース (パプリカライス) キャベツサラダ すいか</p> 	<p>22</p> <p>3年生なし</p> <p>ごはん とりのカレーあげ しゃきしゃきサラダ もやしのみそしる</p> 
kcal	650	673	605	707	598
赤	ほたて 豆腐 豚肉 豚レバー 牛乳	生揚げ 豚肉 卵 チーズ 牛乳	油揚げ みそ あじ 牛乳	鶏肉 いんげん豆 チーズ 牛乳	豆腐 みそ 鶏肉 牛乳
黄	米 油 ピーファン でんぷん パン粉 小麦粉	米 じゃがいも 油 砂糖 でんぷん アーモンド	米 じゃがいも 油 でんぷん 砂糖	米 麦 油 ホワイトルウ	米 でんぷん 油 じゃがいも
緑	しそ チンゲン菜 人参 しめじ 玉ねぎ 筍 もやし きくらげ キャベツ ピーマン	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	わらび えのき ねぎ さやえんどう しょうが 小松菜 人参 もやし	人参 玉ねぎ しめじ パセリ キャベツ きゅうり コーン すいか	小松菜 もやし ねぎ 人参 きゅうり
こんだて	<p>25</p> <p>こめこパン にこみハンバーグ アスパラソテー やさいスープ</p> 	<p>26</p> <p>ごはん ささみチーズフライ ごもくまめ もやしのみそしる</p> 	<p>27</p> <p>ごはん こいわしのてんぷら ひじきのいために しんじゃがのみそしる</p> 	<p>28</p> <p>ソフトめん ミートソース ゆでとうもろこし ミックスサラダ</p> 	<p>29</p>  <p>さかたふれあいタイム & グリーンさくせん</p>
kcal	612	649	623	779	
赤	いんげん豆 ベーコン 牛肉 豚肉 牛乳	生揚げ みそ 大豆 さつま揚げ 昆布 鶏肉 チーズ 牛乳	生揚げ みそ ひじき さつまあげ 打ち豆 いわし 牛乳	豚肉 大豆 みそ 牛乳	
黄	米粉パン じゃがいも 油 砂糖 でんぷん	米 じゃがいも 油 砂糖 パン粉 小麦粉 米粉 でんぷん	米 じゃがいも 油 砂糖 小麦粉 でんぷん	ソフト麺 油 ブラウンルウ	
緑	玉ねぎ 人参 セロリー パセリ アスパラ コーン キャベツ	もやし 小松菜 人参 ごぼう 干し椎茸	えのき 小松菜 人参 ごぼう さやいんげん	玉ねぎ しょうが にんにく マッシュルーム セロリー 人参 トマト とうもろこし キャベツ きゅうり 小松菜	

*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、**農業・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
まいちゃん