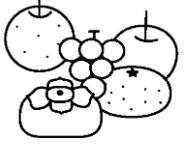


10がつ こんだてよていひょう

新潟市立赤塚小学校

	月	火	水	木	金
こんだて	1 ☆6年生なし☆ だいこんなめし シューマイ はくさいづけ とりごぼうじる	2 きゅうしょくアンケート きなこあげパン とうふよせ チャプチェ みそワントンスープ アップルシャーベット	3 マーボーどん あぶらあげサラダ	4 	5 
kcal	528	695	619		
赤	鶏肉 昆布 豚肉 牛乳	きなこ 大豆 豚肉 なると みそ 鶏肉 わかめ 魚 豆腐 牛乳	豆腐 豚肉 大豆 みそ 油揚げ 牛乳		
黄	米 油 パンこ でんぷん 砂糖 小麦粉	米粉パン 砂糖 でんぷん ワントン 油 春雨 パン粉	米 油 砂糖 でんぷん		
緑	大根の葉 人参 ごぼう ねぎ 舞茸 白菜 さやえんどう 小松菜 玉ねぎ しょうが	人参 もやし ねぎ いら メンマ にんにく しょうが たけのこ きゅうり 玉ねぎ かぼちゃ きくらげ りんご しいも	ねぎ いら にんにく しょうが しいたけ きくらげ もやし 人参 きゅうり	3じかんめのあと、かえります	
こんだて	8 体育の日 	9  ほうさいかくしゅうテ- ふいかえきゅうぎょう日	10 たれかつどん ごしょくづけ やさしいじる	11 ☆4年生なし☆ ハヤシライス (むぎごはん) わかめサラダ ぶどう	12 ごはん さけのみそづけやき だいこんのあさづけ あきやさいのもの
kcal			606	675	566
赤			豆腐 みそ 豚肉 昆布 牛乳	豚肉 レン豆 チーズ わかめ 牛乳	鶏肉 昆布 鮭 みそ 牛乳
黄			米 でんぷん パン粉 じゃがいも 砂糖 油	米 麦 じゃがいも 油 ハヤシルウ	米 りいも 車麩 砂糖
緑	たいいくの日		小松菜 人参 ねぎ 大根 たくあん キャベツ きゅうり	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	しめじ 人参 れんこん さやいんげん 大根 大根の葉
こんだて	15 ごはん あじのり だいずとさつまいものあげに にくだんこのスープ	16 ごはん しろみざかなのたつたあげ こんぶまめ とんじる ブルーベリーゼリー	17 とりのクリームソース (むぎカレーごはん) ブロッコリーサラダ	18 まいたけごはん だいずクロック しおもみ わかめのみそじる	19 ごはん じゃこのつくだに じゃがいものきんぴら もずくのスープ
kcal	646	612	691	649	600
赤	のり 豚肉 大豆 牛乳	豆腐 豚肉 みそ 大豆 昆布 たら 牛乳	鶏肉 ベーコン チーズ いんげん豆 牛乳	鶏肉 豆腐 わかめ みそ 大豆 豚肉 牛乳	なると 豆腐 もずく ちりめんじゃこ 豚肉 牛乳
黄	米 でんぷん 油 さつまいも 砂糖	米 じゃがいも 油 砂糖 でんぷん	米 麦 油 ホワイトルウ	米 油 砂糖 じゃがいも パン粉 でんぷん 小麦粉	米 砂糖 じゃがいも 油
緑	玉ねぎ しょうが 人参 しいたけ 白菜 小松菜	人参 ごぼう 大根 ねぎ しょうが	コーン しめじ 人参 玉ねぎ パセリ ブロッコリー キャベツ	人参 ごぼう 舞茸 小松菜 キャベツ きゅうり 玉ねぎ	ねぎ 人参 ごぼう さやいんげん
こんだて	22 	23 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	24 シーフードカレー (むぎごはん) フルーツヨーグルト	25 わかめラーメン (ちゅうかめん) こんこんスナック	26 ごはん はるまき ふうみづけ だいこんとぶたのもの
kcal		644	705	657	597
赤		鶏肉 豆腐 さんま 牛乳	豚肉 いか ほたて あさり レン豆 ヨーグルト 牛乳	豚肉 なると わかめ 大豆 青のり ちりめんじゃこ 牛乳	豚肉 茎わかめ 牛乳
黄	ぶんかさい ふいかえ きゅうぎょう日	米 さといも 砂糖	米 麦 油 じゃがいも カレルウ	中華めん 油 でんぷん さつまいも	米 砂糖 油 車麩 じゃがいも でんぷん 小麦粉 米粉
緑		れんこん ごぼう 人参 ねぎ さやえんどう しいたけ しょうが 菊 もやし ほうれん草	人参 玉ねぎ にんにく パイナップル みかん 洋梨 桃	人参 もやし しいたけ ねぎ れんこん ごぼう しそ	大根 人参 キャベツ きゅうり しょうが 玉ねぎ しいたけ
こんだて	29 ごはん きりざい ぴりからこんにやくいため さつまじる	30 コーンごはん かぼちゃオムレツ ブロッコリーサラダ だいこんポトフ	31 ごはん とりのたつたあげ のりすあえ とうふのみそじる	おいしい大根をいただきます! がつかつ 10月25日(木)に、3年生が大根の収穫 体験に出かける予定です。26日には、その大 根を給食の「だいこんとぶたのもの」にして 食べます。 3年生のみなさん、ありがとうございます。 おたのしみに!!	
kcal	631	637	573		
赤	豆腐 豚肉 みそ 納豆 牛乳	鶏肉 チーズ 卵 牛乳	豆腐 みそ 鶏肉 のり 牛乳		
黄	米 さつまいも 砂糖 油	米 マカロニ マヨネーズ でんぷん 油	米 じゃがいも でんぷん 油		
緑	人参 ねぎ ごぼう 大根 野菜 たくあん メンマ ピーマン コーン	コーン 大根 人参 玉ねぎ キャベツ セロリ ブロッコリー かぼちゃ	えのき 小松菜 しょうが もやし 人参		

*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
まいゆちゃん