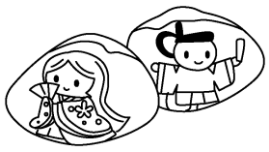
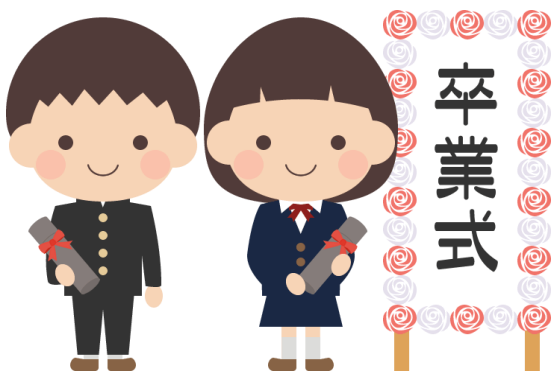
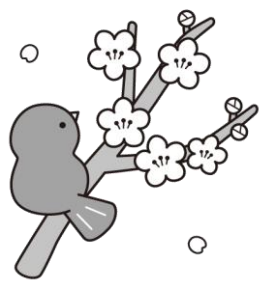


3がつ　こんだてよていひょう

新潟市立赤塚小学校

	月	火	水	木	金
こんだて	卒業・進級 おめでとうございます  			1 ごはん わふうハンバーグ ビーンズサラダ こまつなのみそしる	2 ごもくちらしずし あつやきたまご ごまあえ すましじる はくとうシャーベット
kcal				673	668
赤				豆腐　みそ　大豆 豚肉　牛肉	ひじき　油揚げ　豆腐 あさり　卵
黄				米　砂糖　じゃがいも マヨネーズ　油　パン粉	米　砂糖　栗 ふ　ごま
緑				小松菜　大根　ねぎ しょうが　人参　玉ねぎ きゅうり　コーン	人参　椎茸　えのき グリーンピース　ねぎ たけのこ　小松菜　もやし キャベツ　ほうれん草 桃
こんだて	5 ごはん さばのてりやき くきわかめのきんぴら うちまめのみそしる	6 たれかつどん チーズいりしゃきしゃきサラダ もずくのかきたまじる	7 とりとしめじのｸﾘｰﾑｿｰｽ （むぎカレーごはん） ブロッコリーサラダ きせつのかんきつ	8 ごはん にしんのてりに きりぼしのいために わかめのみそしる	9 ごはん てっかみそ フルーツづけ にくじゃが
kcal	676	705	691	609	672
赤	大豆　油揚げ　みそ さば　茎わかめ　豚肉	もずく　豆腐　卵　豚肉 みそ　ハム　チーズ	鶏肉　ベーコン　あさり　牛乳 いんげん豆　チーズ　ツナ	わかめ　みそ　にしん 油揚げ　豚肉	豚肉　牛肉　大豆　みそ
黄	米　じゃがいも 油　ごま　砂糖	米　油　砂糖　小麦粉　パン粉 じゃがいも　アーモンド	米　麦　油	米　じゃがいも 砂糖　油	米　じゃがいも 油　砂糖
緑	大根　ねぎ　小松菜 ごぼう　人参	えのき　ねぎ 人参　きゅうり	しめじ　人参　玉ねぎ パセリ　ブロッコリー キャベツ　コーン かんきつ	えのき　ねぎ　切干大根 人参　ぜんまい　ごぼう 小松菜	玉ねぎ　人参　ごぼう さやいんげん　キャベツ きゅうり　甘夏みかん
こんだて	12 ごはん しぐれに おひたし はるのみそしる	13 ゆかりごはん とりのカレーあげ アーモンドあえ チンゲンサイのスープ	14 カレーライス （むぎごはん） ハムサラダ いちご	15 せきはん ますのたつたあげ おかかあえ うすくずじる さつまいもプリン	
kcal	553	604	698	640	
赤	油揚げ　みそ　豚肉 牛肉　ちりめんじゃこ	ほたて　豆腐　鶏肉	豚肉　牛肉　ハム	なると　ます　牛乳 かつお節　生クリーム	
黄	米　じゃがいも　油 砂糖　ごま	米　でんぷん　油 アーモンド　砂糖	米　麦　じゃがいも　油	α化赤飯　ごま　ふ　砂糖 じゃがいも　でんぷん 油　さつまいも　バター	
緑	わらび　たけのこ　キャベツ えのき　しょうが　ごぼう ほうれん草　人参　もやし さやえんどう	しそ　チンゲン菜　人参 もやし　ねぎ　キャベツ ほうれん草	人参　玉ねぎ　にんにく グリーンピース キャベツ　きゅうり コーン　いちご	小松菜　人参　もやし えのき　大根　たけのこ 水菜　みつは	

＊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。