



10がつのきゅうしょくもくひょう

あとかたづけをきちんとしよう

真砂小学校

日 (曜)	こんだて	あかのしょくひん		きいろのしょくひん		みどりのしょくひん		ちようみりよう など	えいようか	
		からだをつくる		エネルギーのもと		からだのちようしをどとのえる				
1 (火)	ごはん			こめ					I類† - 594 kcal	
	けんちんじる	あつあげ		じゃがいも		だいごんのは にんじん	ごぼう だいごん ながねぎ まいだけ	つきこん しょうゆ だしパック しお	たんぱく質 24.2 g	
	サバのみそじ	サバ みそ		さとう			しょうが	しょうゆ みりん	脂質 21.5 g	
	くきわかめのきんぴら	ぶたにく	くきわかめ	さんあんどう	ごまあぶら	にんじん	メンマ	さけ しょうゆ いちみどうがらし	食塩相当量 2.1 g	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
2 (水)	ごはん			こめ					I類† - 597 kcal	
	ビーフンスープ			ビーフ		にんじん ニラ	たまねぎ しんじけ キャベツ	がらすूप しお こしょう さけ	たんぱく質 24.6 g	
	とりにくのレモンあえ	とりにく		かたくりこ さとう	こめあぶら	パセリ	レモン	しょうゆ さけ	脂質 18.2 g	
	こまつなのんにくいため	ロースハム			ごまあぶら	こまつな	たまねぎ にんにく	さけ しょうゆ いちみどうがらし	食塩相当量 2.1 g	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
3 (木)	ねじねじパン			こむぎこ さとう	ショートニング			しお	I類† - 589 kcal	
	にくだんごとさつまいもの カレースープ	とりにく ぶたにく どうふ みそ		さつまいも かたくりこ	こめあぶら	にんじん パセリ	えのきだけ たまねぎ	がらすूप しお カレーこ こんぶだし	たんぱく質 28.5 g	
	えだまめサラダ	とりにく		さとう	こめあぶら	にんじん	えだまめ きゅうり キャベツ コーン	す てんびしお こしょう しょうゆ	脂質 23.1 g	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						食塩相当量 2.4 g	
	かんそうこざかな		かたくちいわし					しょうゆ		
4 (金)	ごはん			こめ					I類† - 578 kcal	
	じゃがいものみそじる	みそ	わかめ	じゃがいも			だいごん ながねぎ	にほしこ	たんぱく質 23.5 g	
	アジフライ	アジ		こむぎこ パンこ	こめあぶら			しお こしょう	脂質 19.0 g	
	きりざい	なっとう かつおぶし			ごま	にんじん のざわな	だいごん	しょうゆ	食塩相当量 2.2 g	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
7 (月)	ビビンバ(ごはん)			こめ					I類† - 568 kcal	
	(やきにく)	ぎゅうにく みそ		さとう	ごまあぶら	にんじん	ぜんまい にんにく しょうが	しらすき しょうゆ トウバンジャン	たんぱく質 26.5 g	
	(ナムル)	たまご			ごま ごまあぶら	ほうれんそう	もやし	しょうゆ	脂質 16.3 g	
	わかめとあさりのスープ	あさり どうふ	わかめ			にんじん	ながねぎ	がらすूप しお こしょう しょうゆ	食塩相当量 2.7 g	
	なし							なし		
8 (火)	ごはん			こめ					I類† - 601 kcal	
	あきなすとかぼちゃのみそじる	みそ				かぼちゃ こまつな	なす たまねぎ しめじ	だしパック	たんぱく質 24.1 g	
	ハンバーグえちごみそソース	とりにく ぶたにく みそ		さとう かたくりこ	こめあぶら		たまねぎ	だしパック	脂質 18.2 g	
	こんぶまめ	だいず	こんぶ	さとう		にんじん		しょうゆ しお みりん さけ	食塩相当量 2.5 g	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
9 (水)	ごはん			こめ					I類† - 665 kcal	
	とらねこふりかけ	ツナ	ひじき	さとう	アーモンド			きりぼしだいごん	しょうゆ みりん	たんぱく質 26.8 g
	いりどうふ	たまご どうふ ぶたにく		さんあんどう	こめあぶら	にんじん	たまねぎ しんじけ ブリンピース	つきこん しょうゆ だしパック しお	脂質 26.5 g	
	あおなのりのタクあえ		のり		ノンエッグマヨネーズ	こまつな にんじん	もやし だいごん	しょうゆ	食塩相当量 2.1 g	
	なし									
10 (木)	カレーあじごはん ひとみキラキラ☆ キャロットクリームソースがけ	あさり ぶたにく	チーズ	ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも こめこのホワイトルウ	バター こめあぶら	にんじん さやいんげん	しめじ たまねぎ ヤングコーン	がらすूप しお こしょう しろうワイン カレーこ	I類† - 629 kcal
	ブロッコリーとチーズの ブルーベリーサラダ	ロースハム	チーズ	さとう	こめあぶら	ブロッコリー	キャベツ ブルーベリー	す てんびしお こしょう	たんぱく質 24.3 g	
	なし								脂質 24.8 g	
	なし								食塩相当量 2.2 g	
	なし									
11 (金)	ごはん			こめ					I類† - 631 kcal	
	とりごぼうじる	とりにく あつあげ みそ					にんじん	ごぼう だいごん ながねぎ	つきこん けずりぶし さけ	たんぱく質 26.7 g
	ししゃもフライ		ししゃも(ぎょうらん)	こむぎこ パンこ	こめあぶら				脂質 24.5 g	
	ごまあえ			さんあんどう	ごま	こまつな	キャベツ	しょうゆ	食塩相当量 2.1 g	
	なし									
15 (火)	ソフトめん			こむぎこ					I類† - 635 kcal	
	ミートソース	ぶたにく ぎゅうにく だいずミート ペーコン とりレバー	チーズ	こめこのハヤシルウ さんあんどう	こめあぶら	パセリ にんじん トマト	たまねぎ しょうが にんにく セロリ マッシュルーム	クチャップ こしょう ちゅうのうソース あかワイン	たんぱく質 26.3 g	
	じゅうさんやのサラダ	だいず		じゃがいも	くり ノンエッグマヨネーズ		キャベツ きゅうり にんにく	てんびしお こしょう	脂質 18.1 g	
	なし								食塩相当量 1.5 g	
	なし									

10月23日(水)は「アルビde給食」です。
今月は新潟市内の学校給食で、アルビレックス
新潟のトップ選手が食べているメニューが登場し
ます。お楽しみに!!



「★」がついている日は、「西区一斉
コシヒカリ給食の日」です。
西区農政商工課から補助していただき、
4月～3月まで、月に1回西区のおいしい
コシヒカリが登場します。お楽しみに!!



16 (水)	★にしきのコシヒカリごはん			★にしきのコシヒカリ	《ちよしお まいかちゃんきゅうしょく》です				I類材 - 610 kcal	
	こまつなとうちまめのみそしる	うちまめ みそ		じゃがいも	こまつな	えのきだけ ながねぎ	にぼしこ	たんぱく質	24.4 g	
	ぶたにくのごまみそあえ	ぶたにく みそ		さんおんどう	ごま ごまあぶら	しょうが	しょうゆ みりん	脂質	24.1 g	
	はくさいのカレーしおこんぶあえ		しおこんぶ		にんじん	はくさい きゅうり	カレーこ	食塩相当量	1.9 g	
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
17 (木)	ごはん			こめ					I類材 - 663 kcal	
	しらたまのみそしる	あぶらあげ みそ		しらたまもち さといも	にんじん	ごぼう ながねぎ	にぼしこ	たんぱく質	21.7 g	
	だいずコロック	だいず		こむぎこ パンこ じゃがいも さとう	にんじん	たまねぎ	しお こしょう しょうゆ	脂質	22.7 g	
	おかかあえ	かつおぶし			こまつな	キャベツ	しょうゆ みりん	食塩相当量	1.8 g	
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
18 (金)	だいこんなめし			こめ	ごま ごまあぶら こめあぶら	だいこんのは	だいこん	しょうゆ しお さけ	I類材 - 643 kcal	
	だいこんがしゅやくのおでん	とりにく		さんおんどう		にんじん	だいこん	こんにゃく しょうゆ さけ こんぶだし しお けずりふし	たんぱく質	27.3 g
	ホッケのしおやき	ホッケ						しお	脂質	17.6 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						食塩相当量	2.3 g
おまめとおいもの くろみつきなこあえ	きんときまめ きなこ		さつまいも くろざとう さとう				しょうゆ			
21 (月)	きのこごはん		ひじき	こめ もちこめ さんおんどう	にんじん	まいだけ ひらだけ えのきだけ しめじ	しょうゆ さけ こんぶだし	I類材 - 570 kcal		
	チンゲンサイのみそしる	とうふ みそ			チンゲンサイ	たまねぎ ながねぎ	しおごうじ にぼしこ	たんぱく質	22.8 g	
	チキンかつ	とりにく		こむぎこ パンこ			しお こしょう	脂質	18.8 g	
	きりぼしだいこんのあますあえ			さとう	にんじん	きりぼしだいこん きゅうり	す てんびしお	食塩相当量	2.3 g	
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
22 (火)	ごはん			こめ	《かみかみきゅうしょく》です。よくかんてたべましょう				I類材 - 644 kcal	
	かつおぶりかけ	かつおぶし	やきのり	さとう				しお まつちゅ	たんぱく質	26.7 g
	もずくとたまごのスープ	たまご とうふ	もずく			えのきだけ ながねぎ	がらすープ しお しょうゆ さけ	脂質	22.0 g	
	ぶたにくとだいずのあげに	ぶたにく だいず		じゃがいも さんおんどう かたくりこ	こめあぶら	にんじん さやいんげん	しいたけ	こんにゃく カレーこ しょうゆ さけ	食塩相当量	2.2 g
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
りんご						りんご				
アルピ de きゅうしょく 										
23 (水)	ごはん			こめ					I類材 - 664 kcal	
	ぶたにくとこんさいのもの	ぶたにく	こんぶ	さといも さんおんどう	にんじん	だいこん ごぼう	にぼしこ しょうゆ さけ しおごうじ	たんぱく質	28.5 g	
	サバのてりやき	サバ					しょうゆ みりん	脂質	23.8 g	
	なめだけあえ			さんおんどう	こまつな	もやし えのきだけ	しょうゆ さけ	食塩相当量	1.7 g	
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
みかんゼリー			さとう			みかん				
24 (木)	ごはん			こめ					I類材 - 610 kcal	
	マーボーだいこん	ぶたにく みそ だいずミート		かたくりこ さとう	こめあぶら ごまあぶら	ニラ にんじん	だいこん ししいたけ にんにく ながねぎ	がらすープ しょうゆ さけ トウバンジャン	たんぱく質	24.0 g
	あつやきたまご	たまご		かたくりこ さとう				かつおだし しょうゆ	脂質	23.7 g
	ツナとブロッコリーの ちゅうかサラダ	ツナ			アーモンド ごまあぶら	ブロッコリー	キャベツ	す てんびしお こしょう	食塩相当量	2.0 g
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
25 (金)	ごはん			こめ					I類材 - 632 kcal	
	まさごぶりかけ	いりだいず	ちりめんじゃこ あおのり	さんおんどう	こめあぶら	ごぼう	しょうゆ みりん	たんぱく質	24.7 g	
	ようふうにくじゃが	ぎゅうにく みそ		じゃがいも さんおんどう		にんじん トマト	たまねぎ にんにく グリーンピース	しらすだき しょうゆ みりん さけ	脂質	16.4 g
	あさづけ						キャベツ きゅうり	てんびしお	食塩相当量	1.6 g
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
おいわいこうはくゼリー	とうにゅう		さとう			いちご				
29 (火)	ごはん			こめ					I類材 - 566 kcal	
	かきたまみそしる	たまご	わかめ	じゃがいも		ニラ	もやし	にぼしこ	たんぱく質	24.5 g
	タラのカレーマリネ	タラ		かたくりこ さとう	こめあぶら	にんじん パセリ	たまねぎ	す てんびしお カレーこ	脂質	18.5 g
	のりサラダ	ロースハム	やきのり		ごまあぶら	こまつな	キャベツ	てんびしお しょうゆ	食塩相当量	2.2 g
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
30 (水)	キーマカレーライス	ぶたにく だいずミート		こめ じゃがいも こめこのカレールウ	こめあぶら	にんじん	たまねぎ にんにく グリーンピース	ちゅうのうソース	I類材 - 595 kcal	
	ふくじんあえ			さとう		にんじん	だいこん なす キャベツ きゅうり	しょうゆ しお みりん す	たんぱく質	22.1 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						脂質	18.6 g
								食塩相当量	2.1 g	
31 (木)	かぼチャーハン	ロースハム		こめ さんおんどう	こめあぶら	かぼちゃ にんじん ブロッコリー	しょうゆ さけ みりん コンソメ	I類材 - 604 kcal		
	じゃがいものこめこ とうにゅうポタージュ	とうにゅう		じゃがいも こめこ	こめあぶら	パセリ	たまねぎ コーン	がらすープ しお こしょう	たんぱく質	25.0 g
	ハンバーグ	とりにく ぶたにく		かたくりこ			たまねぎ	しお こしょう	脂質	20.2 g
	パッकेチャップ							ケチャップ	食塩相当量	1.9 g
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
一食あたりの平均		エネルギー	612 kcal	脂質	20.7 g	カルシウム	379 mg			
		たんぱく質	25.1 g	食塩相当量	2.1 g	鉄	3.7 mg			