

日 (曜)	こんだて	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		備考
		たんすいかぶつ	ししつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン		
4 日 (火) エネルギー (kcal) 小655 中798	ごはん	こめ						
	なめ ^{じる} こ汁	じゃがいも		とうふ みそ		こまつな	なめこ だいこん ねぎ	
	さば ^{てりや} の照焼き	みずあめ さとう こめでんぶん		さば				
	わかめあえ	みずあめ			わかめ		キャベツ きゅうり	
	ぶどうゼリー	みずあめ さとう					ぶどう	
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
5 日 (水) 小682 中860	ごはん	こめ						
	みそワントンスープ	こむぎこ	ごまあぶら	ぶたにく ぎょにく みそ		にんじん にら	もやし ねぎ メンマ	
	だいず ^{だいず} 大豆と ^{にく} 肉のアーモンドがらめ	じゃがいもでんぶん さとう	あぶら アーモンド	だいず とりにく			しょうが	
	そくせきづ ^{そくせきづ} 即席漬け					にんじん	かぶ キャベツ	
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
6 日 (木) 小620 中ー	ごはん	こめ						黒崎中学校 なし
	うずら ^{たまご} 卵 ^{だいこん} 入り ^{ちゅうかに} 大根の中華煮	さとう	あぶら	なまあげ ぶたにく うずらたまご		にんじん チンゲンサイ	だいこん きくらげ にんにく しょうが	中野小屋中学校 なし
	あ ^あ 揚げぎょうざ	こむぎこ さとう じゃがいもでんぶん	あぶら とんし	ぶたにく だいず		にら	キャベツ たまねぎ しょうが	
	もやしのナムル	さとう	ごまあぶら			こまつな	もやし コーン	
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
7 日 (金) 小580 中787	くり ^い 入り ^{ごもく} 五目ごはん	こめ くり さとう	あぶら	とり ^{にく} に あぶらあげ	ひじき	にんじん		立仏小学校 はるにれなし
	わかめのみそ汁 ^{しる}	じゃがいも		みそ	わかめ		ねぎ	
	こ ^こ 小いわしのフライ	こむぎこ こめこ	あぶら	かたくちいわし	あおのり			
	ごま入りかきあえなます ^い	さとう	ごま			こまつな	れんこん しめじ もやし きく	
	ちゅう ^{ちゅう} (中) チーズ				チーズ			
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
10 日 (月) 小629 中793	カレー ^{あじ} 味ごはん	こめ	あぶら					黒崎中学校 なし
	サーモンのクリームソース	こむぎこ	バター(乳) あぶら	さけ しろいんげんまめ	チーズ ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	しめじ たまねぎ	
	くきわかめのサラダ		あぶら		くきわかめ		キャベツ きゅうり コーン	
	みかん						みかん	
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
11 日 (火) 小570 中768	ごはん(コシヒカリ)	こめ						
	のりふりかけ			かつおけすりぶし	のり			
	はるさめ ^{はるさめ} 春雨スープ	はるさめ		ぎょにく		にんじん	もやし きくらげ たけのこ	
	ポークシューマイ	こむぎこ さとう じゃがいもでんぶん みずあめ		ぶたにく			たまねぎ しょうが	
	アーモンド入りシャキシャキサラダ ^い	じゃがいも	アーモンド あぶら			にんじん	きゅうり	
	ちゅう ^{ちゅう} (中) ごまプリン	さとう	ごま		ぎゅうにゅう だいず			
ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう				
12 日 (水) 小685 中899	ソフトめん	こむぎこ						
	ミートソース	こめこ さとう じゃがいもでんぶん	あぶら	ぶたにく ぎゅうにく だいず	チーズ	にんじん トマト	たまねぎ しょうが にんにく	
	わかめサラダ		あぶら		わかめ		キャベツ きゅうり コーン	
	りんご						りんご	
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
13 日 (木) 小606 中758	ごはん	こめ						大野小学校 6年生なし
	たまご ^{たまご} 卵ともずくのスープ	じゃがいもでんぶん		たまご とうふ	もずく		ねぎ	
	ぶたにく ^{ぶたにく} 豚肉とれんこんの黒酢炒め ^{くろすいた}	じゃがいもでんぶん さとう	あぶら ごまあぶら	ぶたにく		にんじん さやいんげん	れんこん しめじ	
	はくさいづ ^{はくさいづ} 白菜漬け				こんぶ		はくさい	
	かんそうこざかな ^{かんそうこざかな} 乾燥小魚	さとう みずあめ			かたくちいわし			
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
14 日 (金) 小639 中797	ごはん	こめ						
	いものこ汁 ^{じる}	さといも		ぎゅうにく とうふ みそ		にんじん	ねぎ ごぼう こんにゃく	
	さんま ^{しょうがに} の生姜煮	さとう とうもろこしでんぶん		さんま			しょうが	
	ごまびたし		ごま			こまつな にんじん	もやし	
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			

17 日 (月)	ごはん	こめ						小623 中763	
	きんぴら ^{どん} 丼 ^ぐ （具）	さとう じゃがいもでんぶん	あぶら ごまあぶら	ぶたにく		にんじん　ピーマン	ごぼう　れんこん しいたけ　こんにゃく		
	にらたまスープ	じゃがいもでんぶん		とうふ　たまご		にら	えのきたけ　ねぎ		
	ふかし芋 ^{いも}	さつまいも							
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう				
18 日 (火)	ごはん	こめ						小610 中756	
	ちくげんに 筑前煮	さといも　さとう	あぶら	とりにく		にんじん さやいんげん	たけのこ　しいたけ れんこん　ごぼう こんにゃく		
	あつや ^{たまご} 厚焼き卵	さとう タピオカでんぶん	あぶら	たまご					
	だいこん 大根のツナあえ			ツナ		こまつな	だいこん		
	かんそう 乾燥ブルーネ						ブルーネ		
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう				
19 日 (水)	ごはん	こめ						小641 中799	
	とんじる 豚汁	じゃがいも		とうふ　ぶたにく みそ		にんじん	ごぼう　だいこん ねぎ　こんにゃく		
	さけ 鮭チーズフライ	こむぎこ とうもろこしでんぶん	あぶら	さけ	チーズ				
	こんぶ ^{まめ} 昆布豆	さとう		だいず	こんぶ				
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう				
20 日 (木)	こむぎ 小麦ココアパン	こむぎこ　さとう	ショートニング ココア		だっしふんにゅう			小635 中807	黒崎南小学校　6年生なし
	やさい 野菜のスー ^に プ煮	じゃがいもでんぶん とうもろこしでんぶん さとう		ぶたにく		にんじん	だいこん　たまねぎ キャベツ　コーン		
	アーモンド ^い りさつまいもサラダ	さつまいも	アーモンド マヨネーズ（卵不 使用）			にんじん	きゅうり　たまねぎ		
	りんご						りんご		
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう				
21 日 (金)	ごはん	こめ						小621 中782	
	チキンカレー	じゃがいも　こめこ さとう　さつまいも じゃがいもでんぶん	あぶら　ラード	とりにく		にんじん　トマト	たまねぎ　にんにく グリーンピース しょうが		
	アーモンド ^い りこまつなサラダ		あぶら アーモンド	ツナ		こまつな　にんじん	キャベツ		
	ふくじんづ 福神漬け	さとう				にんじん　しそ	だいこん　なす れんこん　しょうが		
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう				
25 日 (火)	ごはん	こめ						小637 中796	【キラッと新潟米 ☆地場もん献立】 地場産物をたくさん使っ た献立です。
	じ　ば 地場もん自慢汁	さつまいも		とうふ　ぶたにく みそ		にんじん	ねぎ　ごぼう だいこん　こんにゃく		
	くるま ^あ 車麩の揚げ煮	こむぎこ　さとう とうもろこしでんぶん タピオカでんぶん じゃがいもでんぶん	あぶら						
	かき 柿いりフレンチサラダ		あぶら				キャベツ　きゅうり かき		
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう				
26 日 (水)	ごはん	こめ						小615 中763	【キラッと新潟米 ☆地場もん献立】 地場産物をたくさん使っ た献立です。
	じ　ば 地場もんきのこたっぷり汁 ^{じる}	さといも		なまあげ　みそ		にんじん	だいこん　ねぎ ひらたけ　まいたけ えのきたけ		
	しろみ ^{かな} 白身魚の梨ソースかけ	じゃがいもでんぶん さとう	あぶら	たら			なし　たまねぎ		
	かきのもとのおひたし					こまつな	きく　もやし		
	ミルクデザート	みずあめ　さとう			ぎゅうにゅう れんにゅう				
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう				
27 日 (木)	ごはん	こめ						小607 中760	
	じゃがいものそぼろ煮 ^に	じゃがいも　さとう じゃがいもでんぶん	あぶら	ぶたにく		にんじん	たまねぎ　たけのこ グリーンピース		
	アーモンド ^い りちりめんじゃこの佃煮	さとう	アーモンド		ちりめんじゃこ				
	ふうみづ 風味漬け						キャベツ　きゅうり しょうが		
	ルレクチェゼリー	さとう					ようなし こんにゃくこ		
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう				
28 日 (金)	ごはん	こめ						小684 中854	
	うずら ^{たまご} いり中華丼 ^ぐ （具）	じゃがいもでんぶん	あぶら ごまあぶら	ぶたにく　いか うずらたまご		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ　たけのこ はくさい　きくらげ		
	さつまいもと大豆の揚げ煮 ^{だいず}	さつまいも　さとう じゃがいもでんぶん	あぶら	だいず					
	みかん						みかん		
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう				