




日 (曜)	こんだて	黄の食品 エネルギーのもと		赤の食品 体をつくる		緑の食品 体の調子をととのえる		調味料 その他	備考
1 (火)	ごはん	こめ							大野小学校 1年生なし
	かきたまスープ	でんぷん		とうふ たまご		こまつな	えのきたけ ねぎ	がらスープ しお しょうゆ こしょう にほしこ	
	I補 ⁺ - (kcal) 小635 中798	豚肉と大豆の揚げ煮 なし	でんぷん さとう じゃがいも	あぶら	ぶたにく だいず	にんじん さやいんげん	たけのこ しいたけ こんにゃく なし	しょうゆ カレーこ	
					ぎゅうにゅう				
2 (水)	まいたけごはん	こめ さとう	あぶら	とりにく		にんじん	ごぼう まいたけ	しょうゆ さけ	
	こまつな 小松菜のみそ汁	じゃがいも		なまあげ		こまつな	ねぎ	にほしこ みそ	
	だいず 大豆コロッケ	パンこ でんぷん さとう こむぎこ	あぶら	だいず ぶたにく			にんじん たまねぎ	みりん しょうゆ しお こしょう	
	ごま入り塩もみ 牛乳		ごま			にんじん	キャベツ きゅうり	しお	
3 (木)	ごはん	こめ							山田小学校 3年生なし
	きのこ入り豚汁	じゃがいも		とうふ ぶたにく		にんじん	ごぼう だいこん しめじ ねぎ	にほしこ みそ	
	ほっけの塩焼き			ほっけ				しお	
	こんぶ 昆布豆	さとう		だいず さつまあげ	こんぶ			しょうゆ	
4 (金)	ごはん	こめ							✿✿
	あじ 味つけのり	さとう			のり			しお みりん とうがらし こんぶだし かつおだし いりこだし しいたけだし	
	にくだんご はくさい 肉団子と白菜のスープ	パンこ でんぷん さとう	あぶら	とりにく とんし だいず		にんじん こまつな	しいたけ はくさい たまねぎ	ガラスープ しお しょうゆ みりん こしょう	
	だいず 大豆とさつまいものアーモンドがらめ りんご 牛乳	でんぷん さとう さつまいも	あぶら アーモンド	だいず				しょうゆ りんご	
7 (月)	ごはん	こめ							
	ごまみそ汁	じゃがいも	ごま	とうふ		こまつな にんじん	ねぎ	にほしこ みそ	
	たれカツ	さとう でんぷん パンこ	あぶら	ぶたにく				しょうゆ みりん さけ しお こしょう	
	ごしきつ 五色漬け 牛乳				こんぶ	にんじん	だいこん たくあん キャベツ きゅうり	しお	
8 (火)	ごはん	こめ							
	はくさい うまめ 白菜と打ち豆のみそ汁	じゃがいも		うちまめ		こまつな	えのきたけ はくさい	にほしこ みそ	
	さばのみそ煮	さとう		さば			しょうが	みそ	
	くきわかめのきんぴら 牛乳	さとう	ごまあぶら あぶら	さつまあげ	くきわかめ	にんじん	ごぼう こんにゃく	さけ しょうゆ とうがらしこ	
9 (水)	おおむぎ 大麦めん	おおむぎめん							🍄
	なんばん カレー南蛮	でんぷん		とりにく かまぼこ		にんじん こまつな	たまねぎ しめじ	しょうゆ みりん けずりぶし カレーこ	
	さといもコロッケ	さといも さとう こむぎこ でんぷん パンこ	あぶら	とりにく だいず			たまねぎ	しょうゆ しお こしょう	
	アーモンドあえ 牛乳	さとう	アーモンド			ほうれんそう にんじん	キャベツ	しょうゆ	
10 (木)	さつまいもごはん	こめ さつまいも						しお	
	だいこん 大根のみそ汁			あぶらあげ うちまめ		こまつな	だいこん ねぎ	にほしこ みそ	
	いりとうふ	さとう	あぶら	とうふ たまご ぶたにく	ひじき	にんじん	ねぎ グリンピース ごぼう しいたけ こんにゃく	しょうゆ	
	ブルーベリーゼリー 牛乳	さとう みずあめ でんぷん					ブルーベリー		
11 (金)	ごはん	こめ							大野小学校 黒崎南小学 校 立仏小学校 なし
	さつま汁	さつまいも		とうふ ぶたにく		にんじん	ねぎ ごぼう だいこん こんにゃく	にほしこ みそ	
	しろみぎかな 白身魚のたつた揚げ	でんぷん	あぶら	たら				しょうゆ みりん	
	ごま入りきりざい 牛乳		ごま	なっとう		こまつな にんじん	きゅうり たくあん	しょうゆ	
15 (火)	ごはん	こめ							立仏小学校 なし
	けんちん汁	じゃがいも	あぶら	とうふ		にんじん さやえんどう	ねぎ だいこん ごぼう こんにゃく	にほしこ しょうゆ しお	
	ぶたにく 豚肉のごまみそあえ	さとう	ごま ごまあぶら	ぶたにく			しょうが	みそ しょうゆ さけ みりん	
	コーン入りひたし (中)チーズ 牛乳					こまつな	もやし コーン	しょうゆ	

16 (水)	ごはん(コシヒカリ)	こめ								アルビde給食
	うすら卵入り豚肉と根菜の煮物	さといも さとう		ぶたにく うすらたまご	こんぶ	にんじん さやいんげん	だいこん ごぼう こんにゃく	さけ しょうゆ にほしこ しお		
	さばのごまてり焼き		ごま	さば				しょうゆ みりん	アルビレックス新潟の選手が食べているメニューを給食で再現しました。	
	なめたけあえ みかんゼリー	さとう さとう				こまつな	もやし えのきたけ みかん	しょうゆ さけ		
小643 中806	きゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう					
17 (木)	米粉雪下になんじんパン	こめこパン				にんじん				大野小学校 6年生なし
	野菜のスープ煮	じゃがいも		ソーセージ		にんじん	たまねぎ キャベツ コーン セロリー	しお こしょう ガラスープ		
	えびグラタン	マカロニ さとう	バター	えび	ぎゅうにゅう チーズ		たまねぎ コーン グリーンピース	ホワイトルウ しお		
	ツナサラダ		あぶら	ツナ		にんじん	キャベツ きゅうり	すしお こしょう		
小604 中739	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう					
18 (金)	ごはん	こめ								山田小学校 1年生なし
	秋野菜の煮物	くり さといも くるまふ さとう		とりにく		にんじん さやいんげん	しめじ れんこん ごぼう こんにゃく	さけ けずりぶし しょうゆ しお		
	鮭の塩こうじ焼き			さけ				こめこうじ しお		
	きく入りひたし ぶどうゼリー	さとう みずあめ				ほうれんそう	きく キャベツ もやし ぶどう	しょうゆ		
小581 中735	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう					
21 (月)	ごはん	こめ								大野小学校 なし
	じゃがいものオイスターソース煮	じゃがいも さとう でんぷん	あぶら	なまあげ ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ にんにく しょうが	ガラスープ しお オイスターソース みりん しょうゆ トウバンジャン		
	はるまき 春巻	こむぎこ みずあめ でんぷん はるさめ さとう	あぶら ラード	ぶたにく だいすこ		にんじん	キャベツ たまねぎ しょうが	しょうゆ しお しいただけし		
	ごま入り風味漬		ごま		くきわかめ		キャベツ きゅうり しょうが	しお しょうゆ		
小608 中794	ちゅう (中)かんそう小魚	さとう みずあめ			かたくちいわし			しお		
ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう						
22 (火)	麦ごはん	こめ むぎ								
	ポークカレー	じゃがいも	あぶら	ぶたにく		にんじん	たまねぎ にんにく グリーンピース	カレールウ ソース カレーこ チャツネ		
	ヨーグルトあえ				ヨーグルト		みかん ようなし もも パイン りんご			
	福神漬	さとう				にんじん しそ	だいこん なす れんこん しょうが	しょうゆ しお す		
小675 中850	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう					
23 (水)	マーボー丼	こめ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	とうふ ぶたにく だいす		にら	ねぎ にんにく しょうが しいたけ きくらげ	みそ しょうゆ トウバンジャン さけ ガラスープ オイスターソース		黒崎中学校 なし
	もやしのごまドレッシングあえ	さとう	ごま ごまあぶら			にんじん	もやし きゅうり コーン みかん	しょうゆ す		
	みかん									
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう					
24 (木)	ごはん	こめ								大野小学校 なし
	野菜汁	じゃがいも		なまあげ		にんじん	ごぼう ねぎ こんにゃく	にほしこ みそ		
	鮭チーズフライ	パンこ こむぎこ でんぷん	あぶら	さけ	チーズ			しお		
	ごま入り切干大根のナムル	さとう	ごま ごまあぶら			こまつな にんじん	きりほしだいこん もやし	しょうゆ す		
小587 中743	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう					
25 (金)	麦入りカレー味ごはん	こめ むぎ	あぶら					カレーこ		大野小学校 なし
	とり肉ときのこのクリームソース		あぶら	とりにく しろいんげんまめ	チーズ ぎゅうにゅう	にんじん	コーン しめじ たまねぎ パセリ	ホワイトルウ しお こしょう ガラスープ		
	アーモンド入りサトウとブロッコリーのサラダ		アーモンド あぶら	ツナ		ブロッコリー	キャベツ たまねぎ	すしお こしょう		
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう					
28 (月)	ごま入り菜めし	こめ さとう	ごま	かつおけずりぶし			ひろしまな きょうな だいこん	しお		黒崎南小学校 立仏小学校
	とりごぼう汁			とりにく あぶらあげ		にんじん さやえんどう	ごぼう だいこん ねぎ まいたけ こんにゃく	しょうゆ みりん けずりぶし しお こしょう		
	ししゃもフライ	パンこ こむぎこ	あぶら		ししゃも					
	白菜漬				こんぶ		はくさい きゅうり	しお しょうゆ		
小637 中817	ぎゅうにゅう 牛乳		アーモンド		ぎゅうにゅう					
29 (火)	ごはん	こめ								大野小学校 なし
	卵ともずくのスープ	でんぷん		たまご とうふ	もずく		ねぎ	にほしこ しょうゆ しお		
	アーモンド入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			みりん しょうゆ		
	じゃがいものきんぴら	じゃがいも さとう	あぶら	ぶたにく		にんじん さやいんげん	ごぼう こんにゃく	しょうゆ みりん とうがらしこ		
小617 中784	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう					
30 (水)	ごはん	こめ								大野小学校 なし
	すき焼き	さとう	あぶら	ぎゅうにく ぶたにく とうふ		にんじん	えのきたけ はくさい ねぎ こんにゃく	しょうゆ みりん		
	厚焼き卵	さとう でんぷん	あぶら	たまご				しょうゆ しおす		
	ツナ入りごま酢あえ	さとう	ごま	ツナ		ほうれんそう にんじん	もやし	しょうゆ す		
小665 中842	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう					
31 (木)	ごはん	こめ								
	のっぺい汁	さといも		とりにく		にんじん さやえんどう	れんこん ごぼう ねぎ しいたけ こんにゃく	けずりぶし しお みりん しょうゆ		
	あじフライ	パンこ こむぎこ	あぶら	あじ				しお こしょう		
	だいこん あさづけ 大根の浅漬		ごま			こまつな	だいこん	しお		
小606 中769	みかん					みかん				
ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう						