

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} と ^{にく} り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 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 -	ごはん	こめ						黒崎中学校 なし
	うずら ^{たまご} 入 ^{だいこん} り大 ^{ちゅうかに} 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 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 ^{ごもく} り五目ごはん	こめ くり さとう	あぶら	とりにく 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 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 ^い りかきあえなます	さとう	ごま			こまつな	れんこん しめじ もやし きく	
	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	カレー味 ^{あじ} 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 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 ^い りシャキシャキサラダ	じゃがいも	アーモンド あぶら			にんじん	きゅうり	
	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 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 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 白菜漬け				こんぶ		はくさい	
	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 ごん	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 ごん		とうふ　たまご		にら	えのきたけ　ねぎ		
	ふかし ^{いも} 芋	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 ^{ぜん} 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 厚焼き ^{たまご} 卵	さとう タビオカでん ^ぶ ごん	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ণ						ブルーণ		
	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 ごん	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 ごん とうもろこしでん ^ぶ ごん 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 ごん	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 ^{じまん} じる自慢汁	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 ^{まふ} 車麩の揚げ煮	こむぎこ　さとう とうもろこしでん ^ぶ ごん タビオカでん ^ぶ ごん じゃがいもでん ^ぶ ごん	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 ^{じる} たっぷり汁	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 さかな ^{なし} 白身魚の梨ソースかけ	じゃがいもでん ^ぶ ごん 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 ^に 煮	じゃがいも　さとう じゃがいもでん ^ぶ ごん	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 ら ^{たまご} いり中華 ^ぐ 丼（ ^ぐ 具）	じゃがいもでん ^ぶ ごん	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 ^{だいず} と大豆 ^あ の揚げ煮 ^に	さつまいも　さとう じゃがいもでん ^ぶ ごん	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				