

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	たんばくしつ	むきしつ	ビタミン		
1 日 (木) エネルギー (kcal) 小 592 中 740	ごはん	こめ						立仏小学校 1年生・2年生 なし
	けんちん汁	じゃがいも	あぶら	とうふ		にんじん	ねぎ だいこん ごぼう こんにゃく	
	豚肉のごまみそあえ	さとう	ごま ごまあぶら	ぶたにく みそ			しょうが	
	コーン入りひたし					こまつな にんじん	もやし コーン	
	牛乳				ぎゅうにゅう			
2 日 (金) 小 607 中 736	ごはん	こめ						
	白菜と打ち豆のみそ汁	じゃがいも		だいず みそ		こまつな	えのきたけ はくさい	
	さばのみそ煮	さとう みずあめ とうもろこしでんぶん		さば みそ			しょうが にんにく	
	くきわかめのきんぴら	さとう	ごまあぶら あぶら		くきわかめ	にんじん	ごぼう こんにゃく	
	(中) みかん						みかん	
	牛乳				ぎゅうにゅう			
5 日 (月) 小 600 中 737	ごはん	こめ						
	野菜汁	じゃがいも		なまあげ みそ		にんじん	ごぼう こんにゃく ねぎ	
	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			
	切り干し大根のナムル	さとう	ごまあぶら			こまつな にんじん	きりぼしだいこん もやし	
	牛乳				ぎゅうにゅう			
6 日 (火) 小 644 中 802	ごはん	こめ						
	味付けのり	さとう みずあめ			のり			
	肉団子と白菜のスープ	こむぎこ さとう じゃがいもでんぶん	とんし あぶら	とりにく だいず		にんじん こまつな	たまねぎ ししいたけ はくさい	
	大豆とさつまいものアーモンドがらめ	じゃがいもでんぶん さつまいも さとう	あぶら アーモンド	だいず				
	りんご						りんご	
	牛乳				ぎゅうにゅう			
7 日 (水) 小 626 中 780	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	こんにゃく れんこん ごぼう ねぎ しいたけ	
	あじフライ	こむぎこ とうもろこしでんぶん	あぶら	あじ				
	きく入りひたし					ほうれんそう	きく もやし キャベツ	
	牛乳				ぎゅうにゅう			
8 日 (木) 小 624 中 772	ごはん	こめ						【アルビデ給食】  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。
	卵スープ	じゃがいもでんぶん		とうふ たまご	わかめ		ねぎ えのきたけ	
	鶏むね肉の南蛮漬け	じゃがいもでんぶん さとう	あぶら	とりにく		にんじん ピーマン	たまねぎ	
	ほうれん草ともやしの中華あえ	さとう	ごまあぶら			ほうれんそう にんじん	もやし	
	みかんゼリー	さとう こなあめ					みかん	
	牛乳				ぎゅうにゅう			
9 日 (金) 小 671 中 879	ごはん	こめ						黒埼南小学校 なし 大野小学校 なし 立仏小学校 なし
	さつま汁	さつまいも		とうふ とりにく みそ		にんじん	ねぎ ごぼう だいこん こんにゃく	
	ししゃもフライ	こむぎこ とうもろこしでんぶん	あぶら		ししゃも			
	きりざい	さとう		なっとう		こまつな にんじん	きゅうり だいこん	
	牛乳				ぎゅうにゅう			
13 日 (火) 小 616 中 779	ごはん	こめ						立仏小学校 なし
	もずくスープ			とうふ	もずく	こまつな	えのきたけ ねぎ	
	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			
	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	
	牛乳				ぎゅうにゅう			
14 日 (水) 小 621 中 816	大麦めん	こむぎこ おおむぎこ						
	カレー南蛮	じゃがいもでんぶん		とりにく あぶらあげ		にんじん こまつな	たまねぎ しめじ	
	カラフルビーンズ	さとう じゃがいもでんぶん	あぶら ごまあぶら	だいず みそ		ピーマン にんじん	こんにゃく	
	なし						なし	
	牛乳				ぎゅうにゅう			
15 日 (木) 小 608 中 742	ごはん	こめ						【コシヒカリ給食の日】
	ごまみそ汁	じゃがいも	ごま	とうふ みそ		こまつな にんじん	ねぎ	
	白身魚のたつた揚げ	じゃがいもでんぶん	あぶら		たら		しょうが	
	五色漬	さとう			こんぶ	にんじん	だいこん キャベツ きゅうり	
	お米のデザート	みずあめ さとう こめこ		とうにゅう だいず			みかん	
	牛乳				ぎゅうにゅう			

16日 (金) 小 619 中 785	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	山田小学校 1年生 なし
	こまつな 小松菜のみそ汁	じゃがいも		なまあげ みそ		こまつな	ねぎ	
	だいず 大豆コロッケ	こむぎこ さとう じゃがいもでんぶん	あぶら	だいず ぶたにく		にんじん	たまねぎ	
	しお 塩もみ					にんじん	キャベツ きゅうり	
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
19日 (月) 小 665 中 828	ごはん	こめ						大野小学校 なし 中野小屋中学校 なし
	マーボー豆腐 (丼)	さとう じゃがいもでんぶん	あぶら ごまあぶら	とうふ とりにく だいず みそ		にら	ねぎ にんにく しょうが しいたけ きくらげ	
	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	
	りんご						りんご	
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
20日 (火) 小 630 中 792	ごはん	こめ						
	チキンカレー	じゃがいも さとう じゃがいもでんぶん さつまいも こめこ	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 しょうが	
	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	
	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			
21日 (水) 小 592 中 748	さつま芋ごはん	こめ さつまいも						【大根給食の日】 だいこんのみそ汁には、 西区産の大根を使用しま す。 
	だいこん 大根のみそ汁			あぶらあげ だいず みそ		こまつな	だいこん ねぎ	
	たまごい 卵入りいりどうふ	さとう	あぶら	とうふ たまご とりにく	ひじき	にんじん	ねぎ グリンピース ごぼう こんにゃく しいたけ	
	ブルーベリーゼリー	みずあめ さとう とうもろこしでんぶん					ブルーベリー	
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
22日 (木) 小 610 中 773	こめこ 米粉りんごパン	こめこ こむぎこ さとう	ショートニング		だっしふんにゅう		りんご	
	やさしい 野菜スープ煮	じゃがいも さとう じゃがいもでんぶん とうもろこしでんぶん		ぶたにく		にんじん	たまねぎ キャベツ	
	かぼちゃオムレツ	じゃがいもでんぶん さとう	あぶら	たまご とりにく		かぼちゃ		
	ツナサラダ		あぶら	ツナ		にんじん	キャベツ きゅうり コーン	
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
23日 (金) 小 592 中 734	ごはん	こめ						大野小学校 なし
	きのこ入り豚汁	じゃがいも		なまあげ ぶたにく みそ		にんじん	ごぼう だいこん しめじ ねぎ	
	ほっけの塩焼き			ほっけ				
	こんぶまめ 昆布豆	さとう		だいず	こんぶ			
	チーズ				チーズ			
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
26日 (月) 小 582 中 747	ごはん	こめ						黒崎南小学校 なし 立仏小学校 なし
	じゃがいものオイスタソース煮	じゃがいも さとう じゃがいもでんぶん	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	
	はるまき 春巻	こむぎこ はるさめ じゃがいもでんぶん さとう こめこ こなあめ	あぶら とんし ショートニング	ぶたにく だいず		にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ	
	ふうみづ 風味漬け				くきわかめ		キャベツ きゅうり しょうが	
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
27日 (火) 小 647 中 805	ごはん	こめ						大野小学校 なし
	かきたまスープ	じゃがいもでんぶん		とうふ たまご		こまつな	えのきたけ ねぎ	
	ぶたにく だいず 豚肉と大豆の揚げ煮	じゃがいもでんぶん じゃがいも さとう	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	
	みかん						みかん	
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
28日 (水) 小 640 中 794	な 菜めし	こめ さとう				ひろしまな		黒崎中学校 なし
	とり 鶏ごぼう汁			とりにく あぶらあげ		にんじん	ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ まいたけ	
	さといもコロッケ	さといも さとう こむぎこ とうもろこしでんぶん	あぶら	とりにく だいず			たまねぎ	
	アーモンドあえ	さとう	アーモンド			ほうれんそう にんじん	キャベツ	
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
29日 (木) 小 640 中 802	カレー味ごはん	こめ	あぶら					
	とりにく 鶏肉とあさりのクリームソース	こむぎこ	バター (乳) あぶら	とりにく あさり しろいんげんまめ	チーズ ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ	
	ツナとブロッコリーのサラダ		あぶら	ツナ		ブロッコリー	キャベツ たまねぎ	
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
30日 (金) 小 644 中 806	ごはん	こめ						
	すきやき	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	
	あつや たまご 厚焼き卵	さとう こめでんぶん	あぶら	たまご				
	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	
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			