

こんだてよていひょう



| 日曜 | こんだて | | | | 飲食物 デザート | 血や肉や骨をつくる あかいろのたべもの | 体の調子を整える みどりいろのたべもの | エネルギーになる きいろのたべもの | エネルギー たんぱく質 | 備考 |
|------|--------------------|-------------------------------|----------------------------|-----------------------|----------------------|----------------------------------|--|--------------------------|--------------------|---------------------|
| | 主食 | 主菜 | 副菜 | 汁物 | | | | | | |
| 30 金 | 麦ごはん ぶたキムチ丼 | | 塩もみ | オクラ たまご スープ | 牛乳 レモン シャーベット | ぶた肉 とうふ たまご 牛乳 | はくさい にら もやし 長ネギ たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ オクラ きくらげ えのき | 米 麦 ごま | 884 kcal 33.2 g | 七中 給食開始 |
| 2 月 | ごはん | かぼちゃの そぼろ あんかけ | いそかあえ | 具だくさん 汁 | 牛乳 | ぶた肉 のり 生あけ 牛乳 | かぼちゃ たまねぎ しいたけ きやいんげん ほうれんそう もやし にんじん キャベツ えのき だいこん 長ネギ こんにやく | 米 ごま | 844 kcal 30.8 g | |
| 3 火 | せわりコッペパン チリコンカン | | アスパラと ナッツの サラダ | コンソメ スープ | 牛乳 | ぶた肉 大豆 ベーコン 牛乳 | たまねぎ にんじん マッシュルー ム トマト アスパラガス コーン キャベツ セロリー パセリ | パン はいが アーモンド じゃがいも | 859 kcal 38.1 g | 七小 給食開始 |
| 4 水 | えだまめ ごはん | ししやも フライ | こんぶづけ | 夏やさいの みそ汁 | 牛乳 | ししやも こんぶ 生あけ 牛乳 | えだまめ きゅうり キャベツ こんにやく なす かぼちゃ たまねぎ みょうが | 米 ごま | 797 kcal 31.0 g | |
| 5 木 | 麦ごはん ポークカレー | | こんにやく サラダ | | 牛乳 アイス クリーム | ぶた肉 牛乳 | たまねぎ にんじん こんにやく キャベツ きゅうり | 米 麦 じゃがいも ごま | 896 kcal 26.9 g | 七小 リクエスト メニュー |
| 6 金 | ごはん | ぶた肉と アスパラの みそがらめ | ひじき ナッツあえ | とうがん汁 | 牛乳 | ぶた肉 ひじき うすあげ 牛乳 | アスパラガス にんじん コーン きゅうり えだまめ とうがん えの き 長ネギ オクラ | 米 アーモンド じゃがいも | 859 kcal 34.5 g | |
| 9 月 | バター なめし | なすのミート グラタン | アーモンド あえ | はるさめ スープ | 牛乳 | えび とうふ ぶた肉 牛乳 | なす ほうれんそう もやし にんじん テンゲンサイ はるさめ たまねぎ | 米 アーモンド じゃがいも | 827 kcal 28.7 g | |
| 10 火 | ちゅう かめん | じゃがいもと 小魚の あげに | わかめ サラダ | しょうゆ ラーメン スープ | 牛乳 | 青大豆 じゃこ わかめ ぶた肉 なた 牛乳 | にんじん きゅうり メンマ きくらげ キャベツ テンゲンサイ 長ネギ | ちゅうかめん じゃがいも アーモンド | 840 kcal 36.8 g | |
| 11 水 | ごはん | さんまの おろしに | なすのみそ いため | さわにわん | 牛乳 | さんま ぶた肉 かまぼこ 牛乳 | ひも もやし にんじん ビーマン しいたけ ごぼう たけのこ えのき はるさめ さやえんどう | 米 じゃがいも | 813 kcal 33.0 g | |
| 12 木 | 麦ごはん | やきにく | 大豆もやし ナムル | ワンタン スープ | 牛乳 アップル シャーベット | ぶた肉 かまぼこ 牛乳 | 長ネギ えのき しいたけ ぜんまい だいずもやし ほうれんそう にんじん ごまつな きくらげ メンマ もやし りんご | 米 麦 ごま ワンタン | 877 kcal 32.4 g | |
| 13 金 | ごはん | とりごぼう の具 | ゆかりあえ | もずく汁 | 牛乳 | とり肉 青大豆 たまご もずく とうふ 牛乳 | ごぼう しらたき にんじん たけのこ 長ネギ キャベツ きゅうり もやし | 米 ごま じゃがいも | 771 kcal 33.0 g | |
| 17 火 | りんご パン | しるみ魚の フライ (タルタルソ ース) | ラタトゥイユ | あおなの スープ | 牛乳 | ホキ ベーコン あさり とうふ 牛乳 | トマト なす スズキーニ かぼちゃ きやいんげん ごまつな はるさめ たまねぎ | パン | 856 kcal 34.0 g | |
| 18 水 | 麦 ごはん | やさい ぎょうざ | ごますあえ | えびととうふ の チリソース丼 | 牛乳 | えび とうふ 牛乳 | たけのこ たまねぎ きくらげ 長ネギ ほうれんそう もやし にんじん | 米 麦 ごま | 891 kcal 37.4 g | |
| 19 木 | ごはん | さばのごま てりやき | ほうれんそう のおかあえ (かつおぶし) | 夏の こにもん | 牛乳 月見 ゼリー | さば とり肉 かまぼこ ほたて 牛乳 | ほうれんそう キャベツ ぶなしめじ しいたけ とうがん ごぼう にんじん たけのこ こんにやく オクラ | 米 ごま じゃがいも | 861 kcal 39.5 g | 食育の日 お月見 |
| 20 金 | チキン ライス | チーズ オムレツ | ごぼう サラダ (マヨネーズ) | やさい スープ | 牛乳 | とり肉 たまご チーズ 白いんげん豆 ベーコン 牛乳 | ごぼう きゅうり キャベツ コーン ごまつな にんじん たまねぎ パセリ | 米 ごま | 785 kcal 29.4 g | |
| 24 火 | ソフトめん ミートソース | | コーン サラダ | | 牛乳 なし | ぶた肉 大豆 牛乳 | たまねぎ にんじん セロリー トマト パセリ キャベツ きゅうり コーン なし | ソフトめん | 886 kcal 34.8 g | |
| 25 水 | ごはん | からあげ やくみソース | ビーンズ ポテトサラダ | わかめ スープ | 牛乳 | とり肉 青大豆 わかめ とうふ なた 牛乳 | 長ネギ コーン きゅうり にんじん メンマ | 米 じゃがいも | 844 kcal 34.5 g | |
| 26 木 | 麦 ごはん | えび シューマイ | えのきの ちゅうが サラダ | マーボー 丼 | 牛乳 | ぶた肉 大豆 とうふ 牛乳 | えのき きゅうり キャベツ にんじ ん メンマ きくらげ にら 長ネギ なす | 米 麦 ごま | 863 kcal 34.1 g | 七小 6年なし |
| 27 金 | ひじき ごはん | すごもり たまご | 切干大根の あえもの | じゃがいもと とり肉の うまに | 牛乳 | ひじき うすあげ たまご とり肉 生あけ 牛乳 | にんじん こんにやく ほうれんそう 切干大根 キャベツ きゅうり しいたけ たけのこ たまねぎ | 米 じゃがいも | 789 kcal 30.8 g | 七小 6年なし |
| 30 月 | ごはん | さけの てりやき | ごもく きんぴら | かきたま汁 | 牛乳 | さけ くわわかめ 生あけ あさり たまご 牛乳 | にんじん こんにやく ビーマン えのき たまねぎ ごまつな | 米 じゃがいも ごま | 819 kcal 41.9 g | |

※ こんだては諸事情により、変更になることがあります。ご了承ください。

マナーを守って楽しい給食時間にしましょう!

みなさんは食事のマナーを意識して、給食を食べているでしょうか
普段の食事を振り返って、チェックしてみてください。

- 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか
- 正しい姿勢で、食器を持って食べていますか
- はしをきれいに持っていますか

みんなでマナーを守って、気持ちよく給食を食べましょう。



今月の新発田産(↑赤字で表示してあります)

米、あやめみそ、長ネギ、たまねぎ、きゅうり、オクラ、アスパラガス、パセリ、
なす、かぼちゃ、にんじん、ごまつな、じゃがいも、とうふ、なまあげ、うすあげ

新発田市では学校給食用食材の放射性物質検査を実施しています。
検査結果は市のホームページにて掲載しています。

<http://www.city.shibata.niigata.jp/>

ライフイベントから探す「教育」→学校教育→
学校給食用食材の放射性物質検査

