

日 曜	こんだて	きいろの食べもの <small>べんきょう うんどう</small> 勉強・運動のエネルギーに なる食べもの	あかいろの食べもの <small>からだ</small> 体をつくる材料になる食べもの	みどりいろの食べもの <small>からだ ちようし ととの</small> おもに体の調子を整える食べもの	エネルギー
2月	ごはん	こめ			664
	はるまき	あぶら,はるさめ,こむぎこ,さとう,かたくりこ,こめこ	ぶたにく	たまねぎ,にんじん,もやし,キャベツ	
	えのきのちゅうかサラダ	さとう,ごまあぶら,ごま		えのきたけ,きゅうり,もやし,にんじん	
	キムチチゲ	かたくりこ	ぶたにく,とうふ,あさり,たまご	にんじん,ほししいたけ,はくさい,キムチ,こんにゃく,ねぎ	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
3火	ごはん	こめ			644
	てっこつに	あぶら,さとう,ごま	ぶたにく,ひじき,ちりめんじゃこ	しょうが,ごぼう	
	カレーもやし			もやし,にんじん,こまつな	
	だいこんのみそしる		あぶらあげ,あやめみそ,だいず	だいこん,たまねぎ,えのきたけ,ねぎ	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
4水	ごはん	こめ			619
	いわしおろしに	さとう,かたくりこ	いわし	だいこん	
	いもこみそ	さといも,しばたふ,さとう	あやめみそ,たまご	にんじん,こんにゃく	
	すましじる		かまぼこ,とうふ	ほししいたけ,えのきたけ,にんじん,たけのこ,ねぎ	
	じゅうごやデザート	さとう,みずあめ		みかんかじゅう,ぶどうかじゅう	
5木	ごはん	こめ			645
	こめこごまチーズパン	こめこパン,ごま	チーズ		
	チキンのトマトに	オリーブオイル,さとう	とりにく,だいず	にんにく,たまねぎ,エリンギ,トマト	
	フルーツサラダ	さとう		キャベツ,きゅうり,みかんかん,パインアップルかん	
	ポトフ	じゃがいも	ウィンナー	にんじん,たまねぎ,セロリー,だいこん,ぶなしめじ,ブロッコリー	
6金	ごはん	こめ			627
	いかのチリソースかけ	かたくりこ,あぶら,さとう	いか	たまねぎ,にんにく,ねぎ	
	ごまふうみあえ	さとう,ごまあぶら,ごま		きゅうり,キャベツ	
	ワンタンスープ	わんたんのかわ	ぶたにく	にんじん,ほししいたけ,メンマ,もやし,ねぎ	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
10火	チキンライス	こめ,あぶら	とりにく	たまねぎ,にんじん,コーン,グリーンピース	663
	パンプキンオムレツ	さとう,あぶら,かたくりこ	たまご,とりにく	かぼちゃ	
	フレンチサラダ	あぶら		もやし,ほうれんそう,コーン	
	クラムチャウダー	あぶら, じゃがいも	ベーコン,あさり,しろいんげんまめ,ぎゅうにゅう,スキムミルク	たまねぎ,にんじん,ブロッコリー	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
11水	ごはん	こめ			642
	とりのてりやき	さとう	とりにく		
	くきわかめのきんぴら	ごまあぶら,さとう,ごま	さつまあげ,くきわかめ	ごぼう,にんじん,こんにゃく	
	しばたふのみそしる	しばたふ	あやめみそ,だいず	だいこん,にんじん,えのきたけ,こまつな	
	ラ・フランスゼリー	さとう		ラ・フランスかじゅう	
12木	ごはん	こめ			692
	おおむぎめん	おおむぎめん		にんじん,ほししいたけ, たまねぎ,えのきたけ ,ぶなしめじ,はくさい, ねぎ	
	カレーなんばんじる	カレールウ,かたくりこ	とりにく		
	ちくわのいそべあげ	こむぎこ,かたくりこ,あぶら	ちくわ,あおさ		
	ごまあえ	ごま,さとう		こまつな,もやし,にんじん	
13金	ごはん	こめ			667
	つなそばろどん (むぎごはん)	こめ,むぎ,さとう	ツナ,たまご,だいず	しょうが, たまねぎ,にんじん	
	さつまいもサラダ	さつまいも,あぶら,さとう		きゅうり,キャベツ,コーン	
	なめこのみそしる		とうふ,あやめみそ	なめこ,だいこん, ねぎ	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
16月	ごはん	こめ			689
	さんまのかばやき	あぶら,さとう,ごま,かたくりこ	さんま		
	こんぶあえ		こんぶ	にんじん,キャベツ,きゅうり	
	さつまじる	さつまいも	とりにく,とうふ,あやめみそ	こんにゃく,ごぼう,だいこん,にんじん,ねぎ	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
17火	ごはん	こめ			639
	コーンしゅうまい	あぶら,パンこ,しゅうまいのかわ,さとう	しろみざかな	たまねぎ,コーン	
	はるさめサラダ	はるさめ,ごまあぶら,さとう		もやし, きゅうり,にんじん	
	マーボーとうふ	さとう,かたくりこ,ごまあぶら	ぶたにく, とうふ,みそ	しょうが,にんにく,にんじん,メンマ,ほししいたけ,にら, ねぎ	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
18水	ごはん	こめ			665
	さばのみそに のりナッツあえ	さとう アーモンド	さば,みそ のり	しょうが こまつな,にんじん,もやし	
	こにもん	さといも,さとう	とりにく,かまぼこ	ほししいたけ,にんじん, ごぼう,れんこん ,たけのこ,こんにゃく,さやえんどう	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		



お弁当の日
6年生なし

校外学習
5年生なし

食育の日
こんだて

日曜	こんだて	きいろの食べもの	あかいろの食べもの	みどりいろの食べもの	エネルギー
19 木	よこわりまるパン	パン			651
	メンチカツ	パンこ,こむぎこ,かたくりこ, さとう,あぶら	ぶたにく,とりにく	キャベツ	
	こぶくろソース				
	ブロッコリーサラダ	あぶら,さとう		ブロッコリー,キャベツ,コーン	
	ポークビーンズ	オリーブオイル,じゃがいも,さとう	ぶたにく,だいず	にんにく,たまねぎ,にんじん,トマト	
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
20 金	なめし	こめ		だいこな	607
	にくだんご	パンこ,さとう,あぶら,みずあめ	ぶたにく	たまねぎ,しょうが	
	たくあんあえ	ごま		きゅうり,キャベツ,たくあん	
	あつあげとやさいのにももの	じゃがいも,さとう	とりにく,あつあげ	ほししいたけ,にんじん,たまねぎ,だいこん	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
24 火	ごはん	こめ			653
	チキンたれかつ	あぶら,さとう,こむぎこ,パンこ	とりにく		
	うめあえ			きゅうり,キャベツ,もやし,うめ	
	みそけんちんじる	ごまあぶら,じゃがいも	とうふ,あやめみそ	だいこん,にんじん,ぶなしめじ,ねぎ,こんにゃく	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
25 水	ごはん	こめ			673
	ハンバーグおろしソースがけ	かたくりこ,パンこ,さとう	ぶたにく,とりにく	たまねぎ,だいこん	
	ひじきのごもくに	あぶら,さとう	ひじき,さつまあげ,だいず	にんじん,ほししいたけ,さやいんげん,こんにゃく	
	みそかきたまじる	お弁当の日 6年生なし じゃがいも,かたくりこ	とうふ,あやめみそ,たまご	はくさい,ほうれんそう	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
26 木	ゆでちゅうかめん	ゆでちゅうかめん			665
	とうにゅうみそスープ	ごまあぶら	ぶたにく,なると,とうにゅう, みそ	にんにく,しょうが,にんじん,メンマ,たまねぎ,キャベツ,ねぎ	
	ししゃもふらい	あぶら,パンこ,こむぎこ	ししゃも		
	もやしのなむる	さとう,ごまあぶら		もやし,ほうれんそう,にんじん	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
27 金	ポークカレー (むぎごはん)	こめ,むぎ,あぶら,じゃがいも, カレールウ	とりにく,だいず	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,りんご	630
	かいそうサラダ	さとう,ごまあぶら,ごま	わかめ,くまわかめ,とさかのり	にんじん,キャベツ,コーン	
	りんご			りんご	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
30 月	くりごはん	こめ,くり			635
	たまごやき	さとう,あぶら	たまご		
	かきのもとのおひたし	アーモンド		もやし,かきのもと,ほうれんそう	
	にくじゃが	あぶら,じゃがいも,さとう	ぶたにく	にんじん,たまねぎ,さやいんげん,こんにゃく	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
31 火	ハヤシライス (むぎごはん)	こめ,むぎ,あぶら,じゃがいも, さとう	ぶたにく	にんにく,にんじん,たまねぎ,ぶなしめじ,トマト	713
	カラフルサラダ	さとう,あぶら		キャベツ,きゅうり,あかピーマン,コーン	
	かぼちゃプリン	さとう	たまご,ぎゅうにゅう	かぼちゃ	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		

※新発田市の郷土料理と地場産物は太字で示してあります。

※献立は都合により変更することがあります。ご了承ください。

10月の給食のめあて 給食の後片付けをしっかりとしよう!

食べ終わった後の片付けはきちんとしていますか? 後片付けまでが食事の時間です。最後まで感謝の気持ちをもって後片付けを行いましょ。