

5月よていこんだて表

令和6年4月30日
新潟市立西内野小学校

日	献立名	おもに熱や力のもとになる (黄)	おもに血や肉になる (赤)	おもに体の調子を整えるもとになる (緑)
1	ごはん	米		
	たまねぎのみそしる		とうふ 油あげ わかめ	えのきたけ たまねぎ
	がんもどきのにつけ	さとう	がんもどき	
	アーモンド入りこまつなサラダ	油 アーモンド	ツナ	こまつな キャベツ
2	ごはん	米		
	カレーライス(むぎ入り)	米 大麦 油 ジャがいも ルウ	ふた肉	にんにく たまねぎ にんじん
	わかめサラダ	油 ごま	わかめ	キャベツ きゅうり とうもろこし
	こどもの日ゼリー	さとう	豆乳	りんご レモン
3	ごはん	米		
	たまねぎのみそしる		とうふ 油あげ わかめ	えのきたけ たまねぎ
	がんもどきのにつけ	さとう	がんもどき	
	アーモンド入りこまつなサラダ	油 アーモンド	ツナ	こまつな キャベツ
4	ごはん	米		
	カレーライス(むぎ入り)	米 大麦 油 ジャがいも ルウ	ふた肉	にんにく たまねぎ にんじん
	わかめサラダ	油 ごま	わかめ	キャベツ きゅうり とうもろこし
	こどもの日ゼリー	さとう	豆乳	りんご レモン
5	ごはん	米		
	カレーライス(むぎ入り)	米 大麦 油 ジャがいも ルウ	ふた肉	にんにく たまねぎ にんじん
	わかめサラダ	油 ごま	わかめ	キャベツ きゅうり とうもろこし
	こどもの日ゼリー	さとう	豆乳	りんご レモン
憲法記念日				
振替休日				
7	ごはん	米		
	さわにわん	はるさめ	ふた肉	にんじん ごぼう えのきたけ たけのこ
	さばみそに	さとう	さば	しょうが
	きりぼしだいこんいために	油 さとう	油あげ	切りぼしだいこん にんじん こんにゃく しいたけ こまつな
8	ごはん	米		
	わかめごはん	米	わかめ	
	やさしい	ジャがいも	なまあげ	にんじん かぶ こまつな
	くるまふのあげに(2こ)	でんぶん さとう 油	ふ	
9	ごはん	米		
	ブルコギどん(むぎ入り)	米 大麦 油 さとう ごま	ふた肉	しょうが にんにく 長ねぎ にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン
	はるさめスープ	はるさめ でんぶん	あさり	にんじん もやし しいたけ きくらげ こまつな
	かんそうごごかな	さとう 水あめ	かたくちいわし	
10	ごはん	米		
	ごまみそしる	ジャがいも ごま	なまあげ	にんじん 長ねぎ こまつな
	チキンカツたれかけ	油 さとう でんぶん パン粉	とり肉	
	かぶづけ			かぶ キャベツ
11	ごはん	米		
	けんちんじる	油 ジャがいも	とうふ	にんじん こんにゃく ごぼう 長ねぎ
	あじフライ	油 パン粉 小麦粉	あじ	
	ひじきいために	油 さとう	ふた肉 ひじき 油あげ	にんじん しいたけ さやいんげん
12	ごはん	米		
	ゆかりごはん	米		しそ
	もずくとたまごのスープ	でんぶん	もずく とうふ たまご	にんじん こまつな きくらげ
	ふたにくとだいのあげに	油 さとう でんぶん ジャがいも	ふた肉 大豆	にんじん たけのこ こんにゃく しいたけ さやいんげん
13	ごはん	米		
	けんちんじる	油 ジャがいも	とうふ	にんじん こんにゃく ごぼう 長ねぎ
	あじフライ	油 パン粉 小麦粉	あじ	
	ひじきいために	油 さとう	ふた肉 ひじき 油あげ	にんじん しいたけ さやいんげん
14	ごはん	米		
	ゆかりごはん	米		しそ
	もずくとたまごのスープ	でんぶん	もずく とうふ たまご	にんじん こまつな きくらげ
	ふたにくとだいのあげに	油 さとう でんぶん ジャがいも	ふた肉 大豆	にんじん たけのこ こんにゃく しいたけ さやいんげん
15	ごはん	米		
	たけのこじる	ジャがいも	ふた肉 とうふ	にんじん ごぼう たけのこ 長ねぎ
	ししゃもフライ	パン粉 小麦粉 油 でんぶん	ししゃも	
	もやしとあぶらあげのごまドレッシングあえ	さとう 油 ごま	油あげ わかめ	もやし にんじん
16	ごはん	米		
	もやしじる	ジャがいも	なまあげ	えのきたけ もやし 長ねぎ
	とりにくカレーに	さとう	とり肉	
	ごまあえ	さとう ごま		にんじん キャベツ こまつな

日	献立名	おもに熱や力のもとになる (黄)	おもに血や肉になる (赤)	おもに体の調子を整えるもとになる (緑)
17	カレーあじごはん(むぎ入り)	米 大麦 油		
	とりにくクリームソース	油 ルウ	とり肉 あさり いんげん豆 牛乳	にんじん たまねぎ とうもろこし しめじ アスパラガス
	もやしサラダ	油 ごま	ツナ	もやし きゅうり とうもろこし
	オレンジジュース			オレンジジュース
20	ごはん	米		
	うちまめじる	ジャがいも	打ち豆 なまあげ	えのきたけ 長ねぎ こまつな
	さけチーズフライ	油 パン粉 小麦粉 でんぶん	さけ チーズ	
	くまわかめきんぴら	油 さとう ごま	ふた肉 わかめ	ごぼう にんじん こんにゃく しいたけ
21	ごはん	米		
	ハヤシライス(むぎ入り)	米 大麦 ルウ ジャがいも 油	ふた肉	にんにく たまねぎ にんじん まいたけ
	アスパラガスとコーンのサラダ	油		キャベツ きゅうり アスパラガス とうもろこし
	かんきつついで			ジュース・フルーツ
22	ごはん	米		
	あさり入りとうふスープ		あさり とうふ	にんじん もやし 長ねぎ チンゲンサイ
	とりにくたつたあげ	でんぶん 油	とり肉	しょうが
	コーン入りひたし			こまつな キャベツ とうもろこし
23	ごはん	米		
	ちゅうかふうたまごスープ	油 でんぶん	たまご	にんじん たけのこ とうもろこし こまつな
	えびしゅうまい	でんぶん パン粉 油 さとう 小麦粉	たら えび	たまねぎ
	なまあげのホイコーロー	油 さとう でんぶん	ふた肉 なまあげ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ しいたけ キャベツ ピーマン
24	ごはん	米		
	おやこに	油 ジャがいも さとう	とり肉 ふ たまご	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ グリンピース
	てっかみそ	油 さとう	大豆	にんじん ごぼう
	そくせきづけ	ごま		きゅうり キャベツ
27	ごはん	米		
	わかめじる		とうふ わかめ	にんじん えのきたけ 長ねぎ
	にこみハンバーグ	油 でんぶん さとう	ふた肉 とり肉	たまねぎ
	ピーンズサラダ	ジャがいも 油 さとう ごま	大豆	にんじん きゅうり とうもろこし
28	ごはん	米		
	マーボーどん(むぎ入り)	米 大麦 油 さとう でんぶん	ふた肉 とうふ 大豆	にんにく しょうが にんじん 長ねぎ しいたけ きくらげ にら
	はるさめサラダ	はるさめ 油 さとう ごま		もやし きゅうり とうもろこし
	ぎゅうにゅう		牛乳	
29	ごはん	米		
	こまつなじる	ジャがいも	とうふ	えのきたけ 長ねぎ こまつな
	いわしかばやき	でんぶん 油 さとう	いわし	
	くまわかめともやしのサラダ	油 ごま	わかめ	もやし きゅうり とうもろこし
30	ごはん	米		
	じゃがいもそぼろに	油 ジャがいも さとう でんぶん	ふた肉	しょうが にんじん たまねぎ こんにゃく しいたけ グリンピース
	ひじきつくだに	さとう ごま	ひじき ツナ	
	アーモンドキャベツ	アーモンド		キャベツ きゅうり とうもろこし
31	ごはん	米		
	みそワタンじる	ワタン 油	ふた肉	にんじん たまねぎ もやし 長ねぎ にら
	たらとだいのチリソースに	油 さとう でんぶん	大豆 たら	にんにく しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん
	れいとうみかん			みかん

都合により、献立・使用食品を変更する場合があります。ご了承ください。