



2022・10
新潟市立両川小学校

日 (曜)	こんだて	黄の食品 エネルギーのもと		赤の食品 体をつくる		緑の食品 体の調子をととのえる		栄養価	
		3 (月)	ごはん	こめ					
	しらたまじる	しらたまもち こんにゃく		とりにく かまぼこ		にんじん こまつな	ごぼう ねぎ しめじ えのきたけ	たんばく質	21.0 g
	さといもコロッケ	さといも さとう じゃがいも パンこ	あぶら	ぶたにく			たまねぎ	脂質	17.6 g
	きりぼしだいこんのナムル	さとう	あぶら ごま			にんじん	きりぼしだいこん きゅうり	食塩相当量	2.1 g
	牛乳				牛乳				
4 (火)	ごはん	こめ						I補材 [*] -	602 kcal
	とんじる	じゃがいも こんにゃく		なまあげ ぶたにく		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ	たんばく質	29.5 g
	ほっけのしおやき			ほっけ				脂質	17.3 g
	こんぶまめ	さとう		だいず	こんぶ			食塩相当量	2.6 g
	くだもの						かきのよてい		
	牛乳				牛乳				
5 (水)	ごはん	こめ						I補材 [*] -	625 kcal
	すきやき	しらたき さとう	あぶら	きゅうにく ぶたにく とうふ		にんじん こまつな	えのきたけ はくさい ねぎ	たんばく質	28.8 g
	しろみさかなのたつたあげ	でんぷん	あぶら	たら			しょうが	脂質	22.6 g
	だいこんづけ		ごま		こんぶ	にんじん	だいこん	食塩相当量	2.0 g
	牛乳				牛乳				
6 (木)	ごはん	こめ						I補材 [*] -	608 kcal
	じゃがいもの オイスターソースに	じゃがいも さとう でんぷん	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	たんばく質	21.7 g
	はるまき	でんぷん さとう こむぎこ こめこ	あぶら	ぶたにく		にんじん	キャベツ たまねぎ しいたけ しょうが	脂質	18.9 g
	ごまびたし		ごま			こまつな にんじん	もやし	食塩相当量	1.5 g
	牛乳				牛乳				
7 (金)	さつまいもごはん	こめ さつまいも	ごま					I補材 [*] -	624 kcal
	だいこんのみそしる			あぶらあげ うちまめ		こまつな	だいこん ねぎ	たんばく質	25.5 g
	いりとうふ	こんにゃく さとう	あぶら	とうふ たまご ぶたにく	ひじき	にんじん	ねぎ グリンピース ごぼう ししいたけ	脂質	21.3 g
	ブルーベリーゼリー	さとう こなあめ					ブルーベリー	食塩相当量	2.3 g
	牛乳				牛乳				
11 (火)	たいめし	こめ	ごま	たい				I補材 [*] -	619 kcal
	すましじる			とうふ	わかめ		たけのこ ねぎ	たんばく質	27.7 g
	あつやきたまご	さとう でんぷん	あぶら	たまご				脂質	24.5 g
	きくいりごますあえ	さとう	ごま			こまつな	もやし きく	食塩相当量	3.6 g
	アーモンド		アーモンド						
	牛乳				牛乳				
12 (水)	ごはん	こめ						I補材 [*] -	593 kcal
	やさしいる	じゃがいも		なまあげ		にんじん こまつな	だいこん えのき	たんばく質	26.0 g
	さばのてりやき	さとう		さば				脂質	20.3 g
	くきわかめのきんぴら	こんにゃく さとう	あぶら	さつまあげ	くきわかめ	にんじん	ごぼう	食塩相当量	2.1 g
	牛乳				牛乳				
13 (木)	アーモンドあげパン	コッパン さとう	アーモンド あぶら					I補材 [*] -	649 kcal
	にくだんごと はくさいのスープ	でんぷん		ぶたにく		にんじん こまつな	たまねぎ しょうが しいたけ はくさい	たんばく質	26.3 g
	ピーズサラダ	じゃがいも	たまごぬき マヨネーズ	だいず		にんじん	きゅうり コーン	脂質	31.9 g
	牛乳				牛乳			食塩相当量	2.3 g

日 (曜)	こんだて	黄の食品 エネルギーのもと		赤の食品 体をつくる		緑の食品 体の調子をとのえる		栄養価						
14 (金)	ごはん	こめ						I補材-	639 kcal					
	あじつけのり	さとう		かつおぶし	いりこ	のり	こんぶ	しいたけ	たんぱく質 25.2 g					
	かきたまスープ	でんぷん		とうふ	たまご			こまつな	えのき ねぎ	脂質 19.6 g				
	すふた	でんぷん じゃがいも	さとう	あぶら	ふたにく		にんじん	しょうが	たけのこ たまねぎ	食塩相当量 2.2 g				
	くだもの								りんごのよてい					
	牛乳					牛乳								
17 (月)	ごはん	こめ							I補材-	624 kcal				
	けんちんじる	じゃがいも こんにゃく		あぶら		とうふ		にんじん さやえんどう	ねぎ だいこん ごぼう	たんぱく質 27.1 g				
	ふたにくのごまみそあえ	さとう		ごま	あぶら	ふたにく			しょうが	脂質 21.4 g				
	コーンいりひたし							こまつな	もやし コーン	食塩相当量 2.3 g				
	牛乳					牛乳								
	かんそうブルー								ブルー					
18 (火)	むぎごはん	こめ	むぎ							I補材-	680 kcal			
	シーフードカレー	じゃがいも こめ さとう こむぎ はちみつ		あぶら		ふたにく	いか ほたて レンズまめ		にんじん トマト	たまねぎ にんにく りんご	たんぱく質 22.3 g			
	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	脂質 15.5 g				
	ふくじんづけ	さとう		ごま				にんじん	しそ だいこん なす すいか れんこん しょうが	食塩相当量 2.2 g				
	牛乳						牛乳							
19 (水)	まいだけごはん	こめ	さとう	あぶら		とりにく		にんじん	ごぼう	まいだけ	I補材-	605 kcal		
	こまつなのみそしる	じゃがいも				なまあげ		こまつな	ねぎ		たんぱく質 23.6 g			
	だいすコロケ	ばんこ さとう こむぎ でんぷん		あぶら		だいす	ふたにく		にんじん	たまねぎ	脂質 22.3 g			
	しおもみ			ごま				にんじん	キャベツ	きゅうり	食塩相当量 2.4 g			
	牛乳						牛乳							
20 (木)	ごはん	こめ								I補材-	609 kcal			
	たまごともすくのスープ	でんぷん			たまご	とうふ	もすく		ねぎ		たんぱく質 27.3 g			
	ちりめんじゃこのつくだに	さとう		アーモンド				ちりめんじゃこ			脂質 19.3 g			
	じゃがいものきんぴら	じゃがいも	さとう	あぶら		ふたにく		にんじん さやいんげん	ごぼう		食塩相当量 2.4 g			
	牛乳						牛乳							
21 (金)	ごはん	こめ								I補材-	640 kcal			
	さつまじる	さつまいも こんにゃく				とうふ	とりにく	にんじん	ねぎ ごぼう だいこん		たんぱく質 28.7 g			
	あじフライ	ばんこ こむぎ		あぶら		あじ					脂質 20.3 g			
	きりざい			ごま		なっとう		こまつな	にんじん	きゅうり	たくあん	食塩相当量 1.9 g		
	牛乳						牛乳							
24 (月)	ごはん	こめ								I補材-	621 kcal			
	のっぺいじる	こんにゃく さといも				とりにく	とうふ	にんじん さやえんどう	ごぼう ねぎ しいたけ		たんぱく質 26.2 g			
	さばのみそに					さば					脂質 23.9 g			
	ふうみづけ			ごま			くきわかめ		キャベツ	きゅうり	食塩相当量 2.8 g			
	牛乳						牛乳							
25 (火)	とりにくと きのこのクリームソー ス	こめ	むぎ	あぶら							I補材-	708 kcal		
	アーモンドいりツナと ブロッコリーのサラダ			こむぎ バター あぶら		とりにく	ベーコン だいす	チーズ	牛乳	にんじん	パセリ	コーン しめじ たまねぎ	たんぱく質 32.0 g	
	のむヨーグルト							のむヨーグルト				食塩相当量 2.1 g		
	かんそうごさかな	さとう	みずあめ						かたくちいわし					
	牛乳													
26 (水)	ごはん	こめ								I補材-	615 kcal			
	ごまみそしる	じゃがいも		ごま		とうふ		こまつな	にんじん	ねぎ		たんぱく質 23.2 g		
	たれかつ	さとう	ばんこ	あぶら		ふたにく						脂質 20.2 g		
	ごしきづけ						こんぶ	にんじん	だいこん	たくあん キャベツ	きゅうり	食塩相当量 2.4 g		
	牛乳						牛乳							
27 (木)	かきたまうどん	ゆでうどん でんぷん				ふたにく	たまご	わかめ	にんじん	こまつな	ねぎ	しめじ	たんぱく質 26.6 g	
	だいすさとさつまいもの アーモンドがらめ	でんぷん さとう さつまいも		あぶら	アーモンド	だいす							脂質 23.1 g	
	くだもの										なしの予定		食塩相当量 5.1 g	
	牛乳							牛乳						
28 (金)	だいこんなめし	こめ		あぶら	ごま			だいこんのは					I補材-	617 kcal
	ごぼうじる	つきこんにゃく				ふたにく	あぶらあげ	にんじん	さやえんどう	ごぼう	だいこん ねぎ	しめじ	たんぱく質 25.8 g	
	ししゃもフライ	ばんこ	こむぎ	あぶら				ししゃも					脂質 24.0 g	
	はくさいづけ						こんぶ	こまつな		はくさい			食塩相当量 3.1 g	
	牛乳						牛乳							