

日 (曜)	こんだて	おもに体をつくる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーのもとになる		栄養価
		1群(たんぱく質) 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群(無機質) 牛乳・小魚・海そう	3群(カロテン) 緑黄色野菜	4群(ビタミンC) その他の野菜・果物	5群(炭水化物) 穀類・いも類・砂糖	6群(脂質) 油脂	
1日 (火)	麦ごはん					米 麦		エネルギー 843 kcal
	キーマカレー	豚肉		にんじん	にんにく たまねぎ グリーンピース	じゃがいも 米粉 小麦粉	油	たんぱく質 26.7 g
	茎わかめのサラダ		茎わかめ		きゅうり もやし とうもろこし		油	脂質 23.2 g
	ブルーン				ブルーン			食塩相当量 2.7 g
	牛乳		牛乳					
2日 (水)	ごはん					米		エネルギー 807 kcal
	かきたま汁	たまご とうふ みそ		こまつな	ねぎ えのきたけ	じゃがいも		たんぱく質 28.5 g
	かぼちゃひきにくフライ	豚肉		かぼちゃ	たまねぎ	パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉	油	脂質 25.7 g
	五目さんびら	豚肉		さやいんげん にんじん	ごぼう	こんにゃく 砂糖	油 ごま	食塩相当量 2.4 g
	牛乳		牛乳					
3日 (木)	ごはん					米		エネルギー 756 kcal
	味付けのり		のり			砂糖		たんぱく質 33.5 g
	チンゲンサイと ほたてのスープ	ほたて とうふ		チンゲンサイ にんじん	ねぎ きくらげ			脂質 22.4 g
	大豆と鶏肉のチリソース煮	大豆 鶏肉		ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ	でん粉 砂糖	油 ごま油	食塩相当量 3.0 g
	きゅうりの甘辛漬け 牛乳		牛乳		きゅうり			
4日 (金)	アルビレックス新潟と連携した食育推進事業より 「アルビ de 給食」 (新潟市内の小・中・特別支援学校全体での取組です)							
	ごはん					米		エネルギー 791 kcal
	豚肉と根菜の煮もの	豚肉	昆布	にんじん さやいんげん	ごぼう だいこん	里いも 砂糖 こんにゃく		たんぱく質 32.9 g
	さばのごまてり焼き	さば				砂糖	ごま	脂質 23.2 g
	なめだけあえ			こまつな	もやし えのきたけ	砂糖		食塩相当量 2.3 g
	みかんゼリー				うんしゅうみかん	ゼリー		
	牛乳		牛乳					
「アルビ de 給食」は、プロサッカーチーム「アルビレックス新潟」の選手が食事している「オレンジカフェ」で提供されているメニューを給食向けに再現しています。普段の給食の献立とよく似ています。当日の給食では、「アルビ de 給食」に込められた栄養的なポイントなどを紹介する動画をみなさんに配信します。アルビレックス新潟・奥村選手からのメッセージもあります！ 								
7日 (月)	まるパン		脱脂粉乳			パン		エネルギー 768 kcal
	野菜スープ	ベーコン		パセリ にんじん	キャベツ たまねぎ セロリ			たんぱく質 29.5 g
	チキンとボークのメンチカツ	鶏肉 豚肉 大豆			たまねぎ	パン粉 でん粉 砂糖	油	脂質 32.4 g
	個人用ソース							食塩相当量 3.5 g
	シャキシャキサラダ			にんじん	きゅうり	じゃがいも	油	
8日 (火)	ごはん					米		エネルギー 821 kcal
	いりとうふ	たまご 豚肉 とうふ		にんじん	ごぼう しいたけ ねぎ グリーンピース	こんにゃく 砂糖	油	たんぱく質 35.3 g
	ひじきの佃煮	ツナ	ひじき			砂糖		脂質 29.3 g
	アーモンドあえ			こまつな にんじん	キャベツ	砂糖	アーモンド	食塩相当量 2.7 g
	牛乳		牛乳					
9日 (水)	ごはん					米		エネルギー 764 kcal
	もやしのみそ汁	生揚げ みそ	わかめ		もやし ねぎ	じゃがいも		たんぱく質 33.9 g
	白身魚のたつた揚げ	白身魚(たら)				でん粉	油	脂質 23.7 g
	切り干しだいこんの 炒め煮	豚肉		にんじん こまつな	切り干しだいこん ごぼう しいたけ	こんにゃく 砂糖	油	食塩相当量 2.5 g
	牛乳		牛乳					
10日 (木)	カレー風味ライス					米	油	エネルギー 855 kcal
	ほたてとあさりの クリームソース	ほたて ベーコン あさり いんげんまめ	牛乳 粉チーズ	パセリ にんじん	たまねぎ	小麦粉	油 バター	たんぱく質 33.1 g
	ツナとブロッコリーのサラダ	ツナ		ブロッコリー	キャベツ たまねぎ		油	脂質 27.3 g
	ブルーベリーゼリー				ブルーベリー	ゼリー		食塩相当量 2.6 g
	牛乳		牛乳					
11日 (金)	ごはん					米		エネルギー 797 kcal
	中華風たまごスープ	たまご とうふ		チンゲンサイ にんじん	とうもろこし たまねぎ	でん粉	ごま油	たんぱく質 28.0 g
	春巻き	豚肉		にんじん	キャベツ しょうが しいたけ たまねぎ	砂糖 でん粉 春巻きの皮	油 ごま油	脂質 24.1 g
	チャプチェ	鶏肉		にんじん	しょうが にんにく たけのこ きくらげ きゅうり	春雨 砂糖	ごま油	食塩相当量 2.3 g
	牛乳		牛乳					
15日 (火)	五目ごはん	鶏肉		にんじん	ごぼう まいたけ	米 砂糖	油	エネルギー 766 kcal
	青菜のみそ汁	生揚げ みそ		こまつな	だいこん ねぎ			たんぱく質 29.1 g
	大豆たっぷりフライ	大豆 豚肉		にんじん	たまねぎ	パン粉 でん粉 小麦粉 砂糖	油	脂質 27.8 g
	塩もみ			にんじん	キャベツ きゅうり			食塩相当量 2.9 g
	牛乳		牛乳					

天候や納入業者の都合により献立を変更する場合があります。

16 日 (水)	ソフトめん					ソフトめん		エネルギー	856 kcal
	ミートソース		豚肉	粉チーズ	トマト にんじん	にんにく しょうが たまねぎ セロリー グリーンピース	小麦粉	油	たんぱく質 34.2 g
	アーモンドと キャベツのサラダ					キャベツ きゅうり とうもろこし		アーモンド 油	脂質 24.4 g
	新潟のおいしいくだもの 牛乳			牛乳		なし			食塩相当量 3.1 g
17 日 (木)	ごはん					米		エネルギー	805 kcal
	白菜のみそ汁		油揚げ 打ち豆 みそ		こまつな	はくさい えのきだけ	じゃがいも		たんぱく質 35.0 g
	さばのみそ煮		さば みそ			しょうが	砂糖		脂質 26.4 g
	茎わかめの炒め煮		豚肉	茎わかめ	にんじん	ごぼう	こんにゃく 砂糖	油 ごま油	食塩相当量 3.2 g
18 日 (金)	ごはん					米		エネルギー	819 kcal
	ごま汁		とうふ みそ		さやえんどう	だいこん ねぎ えのきだけ	じゃがいも	練りごま	たんぱく質 31.7 g
	チキンたれかつ		鶏肉				でん粉 パン粉 小麦粉 砂糖	油	脂質 23.3 g
	かきのもとと こまつなのおひたし				こまつな にんじん	きく（かきのもと） もやし			食塩相当量 3.1 g
21 日 (月)	ごはん					米		エネルギー	804 kcal
	大根のオイスターソース煮		うすらのたまご 生揚げ 豚肉		チンゲンサイ にんじん	しょうが にんにく だいこん きくらげ	砂糖	油	たんぱく質 30.8 g
	しゅうまい		豚肉			たまねぎ しょうが	パン粉 でん粉 しゅうまいの皮		脂質 26.1 g
	中華風あえ				にんじん	もやし きゅうり とうもろこし	春雨 砂糖	ごま油	食塩相当量 2.7 g
10／22（火） 音楽発表会 給食なし   									
23 日 (水)	ごはん					米		エネルギー	811 kcal
	わかめとあさりのスープ		あさり とうふ	わかめ	こまつな にんじん	たけのこ ねぎ えのきだけ			たんぱく質 33.0 g
	ハンバーグの トマトソース煮		鶏肉 豚肉		トマト	たまねぎ しょうが にんにく	でん粉 砂糖	油	脂質 19.0 g
	ポテトとコーンのソテー					とうもろこし 枝豆	じゃがいも	油	食塩相当量 3.5 g
24 日 (木)	ごはん					米		エネルギー	800 kcal
	鶏ごぼう汁		鶏肉 油揚げ		さやえんどう にんじん	だいこん ごぼう ねぎ	こんにゃく		たんぱく質 33.5 g
	ししゃものフライ			ししゃも			パン粉 小麦粉 でん粉	油	脂質 27.3 g
	ごまあえ				こまつな にんじん	キャベツ	砂糖	練りごま すりごま	食塩相当量 2.7 g
25 日 (金)	ハ丁みその マーボー丼	ごはん				米		エネルギー	810 kcal
		マーボー丼の具	とうふ 豚肉 みそ		にら	にんにく しょうが ねぎ きくらげ しいたけ	砂糖 でん粉	油 ごま油	たんぱく質 36.3 g
	もやしのごまサラダ				にんじん	きゅうり もやし とうもろこし	砂糖	すりごま ごま油	脂質 25.6 g
	乾燥小魚			かたくちいわし			砂糖 水あめ		食塩相当量 3.0 g
28 日 (月)	ごはん					米		エネルギー	802 kcal
	もずくのみそ汁		とうふ みそ	もずく	こまつな	ねぎ えのきだけ			たんぱく質 33.2 g
	ちりめんじゃこの佃煮			ちりめんじゃこ			砂糖		脂質 24.2 g
	じゃがいものきんぴら		豚肉		さやいんげん にんじん	ごぼう	じゃがいも 砂糖 こんにゃく	油	食塩相当量 3.1 g
29 日 (火)	ごはん					米		エネルギー	770 kcal
	豚汁		豚肉 とうふ みそ		にんじん こまつな	だいこん ごぼう ねぎ	じゃがいも	油	たんぱく質 39.5 g
	ほっけの塩焼き		ほっけ						脂質 22.8 g
	昆布豆		大豆 さつま揚げ	昆布			砂糖		食塩相当量 3.9 g
	チーズ			チーズ					
	牛乳			牛乳					
30 日 (水)	麦ごはん					米 麦		エネルギー	831 kcal
	ポークカレー		豚肉 レンズ豆		にんじん	にんにく たまねぎ	じゃがいも 米粉 小麦粉	油	たんぱく質 24.8 g
	キャベツとコーンのサラダ					とうもろこし キャベツ きゅうり		油	脂質 21.2 g
	新潟のおいしいくだもの 牛乳			牛乳		なし			食塩相当量 2.5 g
31 日 (木)	ごはん					米		エネルギー	827 kcal
	みそワタンスープ		なると 豚肉 みそ		にら にんじん	たけのこ もやし ねぎ	ワタタン	ごま油	たんぱく質 28.1 g
	さつまいもと大豆の アーモンドがらめ		大豆				さつまいも でん粉 砂糖	アーモンド 油	脂質 24.9 g
	白菜漬			昆布	こまつな	はくさい		ごま	食塩相当量 2.5 g