

給食場	3年生	3年生	3年生	2年生	2年生	2年生	2年生	2年生	2年生	
日・曜	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)
献立名	敬老の日	お弁当の日	3年生	3限・給食有	新潟県	2年生	2年生	2年生	2年生	十五夜お月見
献立名	敬老の日	お弁当の日	3年生	3限・給食有	新潟県	2年生	2年生	2年生	2年生	十五夜お月見
	ごはん <small>豚肉ときこのオイスターソース炒め</small> やみつきピーマン 中華卵スープ	ごはん <small>豚肉ときこのオイスターソース炒め</small> やみつきピーマン 中華卵スープ	NEG丸ロール60g サーモンのハーフステーキ らっきょうのタルタルソース ジャーマンポテト ミネストローネ 牛乳	ごはん 鶏もも揚げ キャベツのごま味噌炒め わかめスープ	ごはん 豚肉じゃが <small>キャベツときゅうりの中華サラダ</small> 鶏汁	NEGロール40g ミートスパゲッティ 切干大根とハムのサラダ 牛乳	チャーハン パンパンジー風サラダ わかめスープ みかんゼリー	NEG丸ロール60g クリームシチュー <small>オリジナルドレッシングのサラダ</small> 牛乳	ごはん 赤魚の変わりみぞれ煮 豚ミンチの焼きビーフン 豆腐とじゃがいものみそ汁 白玉団子のきな粉がけ	
材料名および使用量 (g)	敬老の日	お弁当の日	3年生	3限・給食有	新潟県	2年生	2年生	2年生	2年生	十五夜お月見
	精白米 65 黄 豚肉 45 赤 濃口しょうゆ 0.6 酒 1 コーンスターチ 0.7 黄 * 厚揚げ 25 赤 緑 * しめじ 30 緑 * しいたけ 10 緑 長ネギ 8 緑 おろししょうが 0.4 * オイスターソース 9 酒 0.25 黄 砂糖 1.2 黄 濃口しょうゆ 1.2 黄 サラダ油 0.5 黄 チンゲンサイ 20 緑 ピーマン 28 緑 にんじん 10 緑 * ツナ缶 10 赤 ごま油 0.8 黄 鶏ガラスープの素 0.5 にんじん 6 緑 白菜 10 赤 かまぼこ 4 赤 玉ねぎ 10 緑 土生姜 3 緑 にんにく 0.02 緑 鶏ガラスープの素 2 水 120 コーンスターチ 3 黄 塩 0.5 黄 砂糖 2 黄 薄口しょうゆ 0.8 黄 ごま油 0.5 黄 * 卵液 10 赤	精白米 65 黄 豚肉 45 赤 濃口しょうゆ 0.6 酒 1 コーンスターチ 0.7 黄 * 厚揚げ 25 赤 緑 * しめじ 30 緑 * しいたけ 10 緑 長ネギ 8 緑 おろししょうが 0.4 * オイスターソース 9 酒 0.25 黄 砂糖 1.2 黄 濃口しょうゆ 1.2 黄 サラダ油 0.5 黄 チンゲンサイ 20 緑 ピーマン 28 緑 にんじん 10 緑 * ツナ缶 10 赤 ごま油 0.8 黄 鶏ガラスープの素 0.5 にんじん 6 緑 白菜 10 赤 かまぼこ 4 赤 玉ねぎ 10 緑 土生姜 3 緑 にんにく 0.02 緑 鶏ガラスープの素 2 水 120 コーンスターチ 3 黄 塩 0.5 黄 砂糖 2 黄 薄口しょうゆ 0.8 黄 ごま油 0.5 黄 * 卵液 10 赤	* NEG丸ロール 1こ 黄 * サーモン 50 赤 * 小麦粉 2 黄 クレイジーソルト 0.4 オリーブ油 1 黄 らっきょう 3 緑 玉ねぎ 6 緑 * マヨネーズ 10 黄 穀物酢 1 塩 0.1 こしょう 0.01 パセリ・乾 0.01 ウインナー 20 赤 * じゃがいも 45 黄 玉ねぎ 12 緑 塩 0.4 こしょう(黒) 0.02 パセリ・乾 0.02 サラダ油 1 黄 キャベツ 10 緑 ブロッコリー 10 緑 * 大豆(水煮) 3 赤 * えだまめ・冷凍 5 緑 オリーブ油 0.5 黄 ホールのマト 20 緑 砂糖 0.1 黄 塩 0.7 こしょう 0.03 薄口しょうゆ 1 ブイヨン 1.6 水 120 * 牛乳 1本 赤	精白米 67 黄 鶏もも肉 75 赤 塩 4.5 酒 0.2 こしょう 0.02 土生姜 2 緑 にんにく 0.9 濃口しょうゆ 3 * 小麦粉 8.3 黄 コーンスターチ 1.38 黄 なたね油 5 黄 豚バラ 30 赤 キャベツ 35 緑 玉ねぎ 20 緑 ピーマン 5 緑 にんじん 8 緑 * 練りごま 2 黄 砂糖 0.5 黄 濃口しょうゆ 2.5 黄 八丁味噌 1.8 黄 * すりごま 0.8 黄 サラダ油 1 黄 玉ねぎ 10 緑 * えのきたけ 5 緑 カットわかめ 0.7 赤 塩 0.2 こしょう 0.02 薄口しょうゆ 2.5 黄 鶏ガラスープの素 0.8 水 130	精白米 65 黄 豚肉 55 赤 酒 0.8 * じゃがいも 20 黄 にんじん 15 緑 玉ねぎ 12 緑 糸こんにやく 20 黄 なたね油 0.5 黄 砂糖 1.9 黄 みりん 0.5 オリーブ油 0.1 濃口しょうゆ 3.6 薄口しょうゆ 3.6 かつお昆布だし 30 * グリンピース(冷凍) 1.5 緑 キャベツ 35 緑 きゅうり 10 緑 にんじん 10 緑 カットわかめ 0.2 赤 レモン(果汁) 0.05 緑 薄口しょうゆ 2 鶏ガラスープの素 0.02 ごま油 0.5 黄 * 厚揚げ 20 赤 にんじん 6 緑 突きこんにやく 4 黄 鶏もも 2 赤 万能ねぎ 20 緑 かつお昆布だし 120 薄口しょうゆ 2 塩 0.4 酒 0.5 みりん 0.5	精白米 65 黄 * スパゲッティ 57 黄 牛ひき肉 15 赤 豚ミンチ 15 赤 鶏ひき肉 15 赤 赤ワイン 1 セロリ 4.5 緑 にんにく 0.1 緑 玉ねぎ 20 緑 にんじん 15 緑 オリーブ油 1.3 黄 コーンスターチ 3 黄 ケチャップ 30 緑 ホールのマト 20 緑 * ウスターソース 3 * 粉チーズ 5 赤 塩 1 こしょう 0.5 切干大根 3 緑 きゅうり 7 緑 にんじん 6 緑 * ハム 4 赤 * すりごま 0.5 黄 濃口しょうゆ 1.3 黄 * マヨネーズ 1/2大S 黄 砂糖 0.95 黄 * 牛乳 1本 赤	サラダ油 1 黄 にんにく 0.25 緑 おろししょうが 0.15 鶏ももこまぎれ 20 赤 酒 0.4 濃口しょうゆ 1.2 みりん 0.4 長ネギ 15 緑 にんじん 8 緑 玉ねぎ 10 緑 ピーマン 8 緑 塩 0.2 精白米 74 黄 * 緑豆もやし 30 緑 きゅうり 8 緑 にんじん 6 緑 鶏もも肉 50 赤 みそ 5 みりん 3 砂糖 1.6 黄 濃口しょうゆ 4 ごま油 1.4 黄 * すりごま 3 黄 玉ねぎ 15 緑 にんにく 2 緑 カットわかめ 0.7 赤 ごま油 0.7 黄 塩 0.2 こしょう 0.02 薄口しょうゆ 2.5 鶏ガラスープの素 0.8 水 130 みかんゼリー 1こ	* NEG丸ロール 1こ 黄 鶏もも肉 60 赤 にんじん 20 緑 玉ねぎ 30 緑 * じゃがいも 40 黄 * グリンピース(冷凍) 10 緑 * しめじ 2 緑 ブイヨン 1.2 水 105 * クリームシチューのルー 16.3 * 牛乳 30 赤 塩 0.2 こしょう 0.02 * サラダ油 0.9 黄 レタス 15 緑 にんじん 8 緑 きゅうり 6 緑 * ミントマト 1こ 緑 * トマト 4 緑 サラダ油 5 黄 穀物酢 3 玉ねぎ 2 緑 にんじん 0.1 緑 * アップルジュース 5 緑 塩 0.3 砂糖 1 * ウスターソース 0.7 黄 練りマスタード 0.1 はちみつ 0.4 黄 * 牛乳 1本 赤	精白米 65 黄 * 赤魚50g 50 赤 酒 0.4 塩 0.4 だいこん(おろし) 30 緑 玉ねぎ 10 緑 おろししょうが 1 緑 酒 5 砂糖 3.3 黄 濃口しょうゆ 4.3 * みりん 2.3 赤 万能ねぎ 0.5 緑 ピーマン 11 黄 にんじん 15 緑 * しめじ 3 緑 豚ミンチ 20 赤 玉ねぎ 25 緑 キャベツ 15 緑 にら 2 緑 ごま油 1.5 黄 塩 1.2 こしょう 0.1 鶏ガラスープの素 1 濃口しょうゆ 1.6 酒 0.1 * 豆腐 15 赤 * じゃがいも 15 赤 カットわかめ 0.5 赤 水 140 みそ 10 だし昆布 0.65 赤 かつお節 2.08 赤 * 白玉団子 50 赤 * きな粉 3 赤 砂糖 2 黄	
エネルギー	517kcal	517kcal	642kcal	661kcal	500kcal	703kcal	564kcal	611kcal	662kcal	
中学年										
		豚肉は食べたエネルギーを使うために必要なビタミンB1が豊富			鶏汁は新潟県の郷土料理					お月見だんごとして、白玉団子のきな粉がけを出します

赤: 赤色の食品...体をつくるものになるもの 黄: 黄色の食品...熱や力になるもの 緑: 緑色の食品...体の調子をととのえるもの *: アレルギー