

月	火	水	木	金
	☆郷土料理、地場産物は 太字 になっています。 ☆毎月19日は食育の日です。 地場産物 コシヒカリ、豆腐、厚揚げ、青大豆、あやめみそ、長ねぎ、さつまいも、白菜、キャベツ、にんじん、さといも、大根、ヤーコン、りんご ※献立は都合により変更となることがあります。		日付 給食のない学校・学年 その他の連絡 献立 黄色の食品 (熱や力になる食品) 赤色の食品 (体をつくる食品) 緑色の食品 (体の調子を整える食品) エネルギー	1 猿橋中全校なし 猿橋小6-1なし ごはん いわしハンバーグのきのこあんかけ 切り干し大根の焼きそば風 豚汁 牛乳 米 じゃがいも 砂糖 油 でん粉 いわし さつま揚げ 豚肉 豆腐 かつお節 みそ 牛乳 玉ねぎ にんじん 長ねぎ もやし キャベツ ピーマン コボウ 白菜 切り干し大根 しょうが にんにく えのきたけ 干ししいたけ こんにゃく 小: 601 kcal 中: 719 kcal
4	5 【猿橋中リクエスト献立】	6	7 御免町小全校なし	8 【いい歯の日献立】
振りかえきゅうじつ 振替休日	梅ごはん 鶏肉のから揚げ 春雨サラダ ワンタンスープ 牛乳 りんごタルト 米 ワンタン でん粉 油 春雨 砂糖 米粉 水あめ 鶏肉 豆乳 大豆 牛乳 梅 もやし きゅうり にんじん 白菜 長ねぎ コーン しょうが 干ししいたけ メンマ りんご 小: 701 kcal 中: 838 kcal	ソフトめん 根菜のミートソース さつまいものツナマヨサラダ 牛乳 りんご ソフトめん さつまいも 油 砂糖 米 粉 でん粉 ノンエッグマヨネーズ 豚肉 大豆 ツナ 牛乳 玉ねぎ にんじん こぼろ れんこん トマト キャベツ フロッコリー コーン しょうが にんにく パセリ りんご 小: 707 kcal 中: 858 kcal	ごはん さばのみそ煮 ひじきの炒め煮 白菜のかきたま汁 牛乳 米 砂糖 でん粉 油 さば 卵 さつま揚げ かまぼこ 青大豆 豆腐 みそ ひじき 牛乳 こぼろ にんじん 白菜 長ねぎ さや いんげん しょうが えのきたけ こんにゃく 小: 649 kcal 中: 816 kcal	ごはん かみかみ焼き肉丼の具 切り干し大根のごま酢和え 小松菜と厚揚げのみそ汁 牛乳 米 じゃがいも 油 砂糖 ごま 豚肉 ツナ わかめ 厚揚げ あやめみそ 牛乳 こぼろ にんじん 玉ねぎ だけの こ 長ねぎ 小松菜 もやし 切り 干し大根 しめじ こんにゃく 小: 614 kcal 中: 761 kcal
11	12	13	14	15 【御免町小リクエスト献立】
ごはん きびなごカリカリフライ チーズ入りきりざい すき焼き風煮 牛乳 米 じゃがいも でん粉 玄米粉 米粉 砂糖 油 ごま きびなご 納豆 豚肉 豆腐 チーズ 牛乳 大根 小松菜 にんじん 白菜 長ねぎ しょうが 干ししいたけ えのきたけ こんにゃく 小: 617 kcal 中: 773 kcal	わかめごはん チヂミ ナムル 鶏だんごとキムチのスープ 牛乳 米 米粉 でん粉 油 ごま 砂糖 糖 豆腐 鶏肉 おから わかめ 牛乳 にんじん 玉ねぎ たら 大豆もやし 小 松菜 もやし 白菜 にんにく しょうが えのきたけ りんご 小: 619 kcal 中: 743 kcal	背割りコッペパン ウインナーのトマトソースかけ アーモンドサラダ ポトフ 牛乳 パン じゃがいも 油 砂糖 アーモンド ウインナー 鶏肉 牛乳 玉ねぎ トマト フロッコリー キャベツ にんじん 大根 コーン にんにく パセリ 小: 637 kcal 中: 809 kcal	ごはん 厚揚げの肉みそ炒め ゆかり和え たぬき汁 牛乳 米 油 砂糖 でん粉 鶏肉 青大豆 厚揚げ さつま揚 げ 油揚げ みそ 牛乳 玉ねぎ にんじん さやいんげん 大根 キャベツ もやし きゅうり 長ねぎ し そ しょうが えのきたけ こんにゃく 小: 610 kcal 中: 752 kcal	ごはん チキンたれカツ 海藻とこんにゃくのサラダ カレー肉じゃが 牛乳 みかんクレープ 米 じゃがいも 小麦粉 パン粉 油 砂糖 米粉 でん粉 水あめ 鶏肉 豚肉 海藻 豆乳 牛乳 キャベツ フロッコリー 玉ねぎ にんじ ん コーン さやいんげん しめじ こんにゃく みかん果汁 レモン果汁 小: 717 kcal 中: 861 kcal
18	19 【食育の日献立】	20	21	22 【キラッと新潟米☆地場もん献立】
ごはん ハンバーグの玉ねぎソースかけ れんこんきんぴら あさり入りかきたまみそ汁 牛乳 米 じゃがいも でん粉 砂糖 油 鶏肉 豚肉 さつま揚げ あさり 豆腐 卵 あやめみそ 牛乳 玉ねぎ れんこん にんじん さや いんげん 小松菜 こんにゃく え のきたけ 小: 641 kcal 中: 797 kcal	ごはん 揚げ魚の薬味ソースかけ 菊入りごま和え 小煮物 牛乳 米 さといも でん粉 油 砂糖 ごま たら 鶏肉 青大豆 かまぼこ 牛乳 長ねぎ きく 小松菜 にんじん もやし こぼろ だけのこ れんこん 大豆もやし しょうが 干ししいたけ こんにゃく 小: 630 kcal 中: 769 kcal	米粉めん 鶏ごぼう汁 さつまいもとアーモンドの揚げ煮 昆布和え 牛乳 米粉めん さつまいも 油 砂糖 水あめ アーモンド 鶏肉 油揚げ 昆布 牛乳 こぼろ にんじん 白菜 長ねぎ キャベツ 大根 きゅうり えのき たけ 干ししいたけ 小: 630 kcal 中: 767 kcal	ごはん 秋の実りカレー ぷるぷる寒天のサラダ 牛乳 ワインゼリー 米 さつまいも さといも 油 砂糖 小麦粉 でん粉 米粉 豚肉 青大豆 わかめ 寒天 牛乳 玉ねぎ にんじん キャベツ きゅ うり コーン にんにく しょうが しめじ りんご 小: 650 kcal 中: 791 kcal	ごはん 揚げ鶏の菅谷りんごソース のり豆和え 新発田のめぐみ汁 牛乳 米 さといも でん粉 油 砂糖 新発田麩 酒かす 鶏肉 青大豆 豆腐 のり 芝農 みそ 牛乳 キャベツ もやし にんじん こぼ う 大根 長ねぎ りんご 小: 614 kcal 中: 750 kcal
25	26	27	28	29
ごはん のりふりかけ 卵焼き ごぼうサラダ 大根のそぼろ煮 牛乳 米 じゃがいも 砂糖 でん粉 ノンエッグマヨネーズ 油 卵 ツナ 鶏肉 厚揚げ かつお 節 のり 大豆 牛乳 こぼろ にんじん キャベツ フロッコ リー 玉ねぎ 大根 さやいんげん 干し しいたけ こんにゃく 小: 643 kcal 中: 786 kcal	中華丼 (ごはん) いかの磯辺フライ 茎わかめの中華和え 牛乳 【中のみ】ぶどうヨーグルト 米 じゃがいも でん粉 油 砂糖 パン粉 小麦粉 豚肉 いか かまぼこ 茎わかめ 青のり 牛乳 玉ねぎ にんじん だけのこ もやし 白菜 干 しいたけ さやえんどう きゅうり コーン しょうが にんにく きくらげ 小: 604 kcal 中: 801 kcal	横割り丸パン メンチカツ 個袋ソース フルーツサラダ さつまいもの豆乳スープ 牛乳 パン さつまいも 小麦粉 パン 粉 油 砂糖 でん粉 豚肉 鶏肉 バーコン いんげん 豆 豆乳 牛乳 玉ねぎ にんじん キャベツ きゅ うり 白菜 パセリ しめじ みか ん パイン 小: 676 kcal 中: 848 kcal	ごはん さばのカレー焼き ヤーコンのきんぴら 白菜と打ち豆のみそ汁 牛乳 米 さといも 油 砂糖 ごま さば 豚肉 油揚げ 打ち豆 あ やめみそ 牛乳 ヤーコン にんじん 大根 白菜 長ねぎ さやいんげん こんにゃく 小: 666 kcal 中: 812 kcal	ごはん 鶏たまそぼろ丼の具 青菜のおひたし どさんこ汁 牛乳 米 じゃがいも 油 砂糖 鶏肉 豚肉 青大豆 卵 かつお 節 わかめ みそ 牛乳 小松菜 キャベツ にんじん 玉ね ぎ もやし 長ねぎ しょうが コーン 小: 620 kcal 中: 768 kcal