

月		火		水		木		金	
日付	給食のない学校・学年 その他の連絡	4	御免町幼稚園なし	5		6	【佐々木中リクエスト献立】	7	【いい歯の日・かみかみ献立】
(献立)		ごはん 肉だんごの甘酢あん まめまめサラダ 中華卵コーンスープ 牛乳		ソフトめん ツナトマトソース シャキシャキアーモンドサラダ 牛乳 みかん		梅ごはん チキンたれカツ 春雨サラダ 秋野菜豚汁 牛乳 アップルシャーベット		ごはん さばの塩こうじ焼き 青大豆のかみかみ和え せんべい汁 牛乳	
黄色の食品 (熱や力になる食品)		米 米粉 かたくり粉 砂糖 油 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも		めん 油 砂糖 米粉 かたくり粉 じゃがいも アーモンド		米 砂糖 かたくり粉 パン粉 油 春雨 さといも		米 ノンエッグマヨネーズ 南部せんべい	
赤色の食品 (体をつくる食品)		豚肉 大豆 青大豆 かまぼこ 卵 牛乳		ツナ 大豆 白いんげん豆 牛乳		鶏肉 豚肉 豆腐 みそ 牛乳		さば 青大豆 鶏肉 牛乳	
緑色の食品 (体の調子を整える食品)		玉ねぎ しょうが キャベツ パプリカ ブロッコリー にんじん えのきたけ とうもろこし 小松菜		玉ねぎ にんじん セロリー にんにく マッシュルーム トマト パセリ きゅうり みかん		梅 赤しそ きゅうり にんじん もやし とうもろこし ごぼう 大根 れんこん こんにゃく 長ねぎ りんご		キャベツ にんじん 小松菜 たくあん ごぼう にんじん 椎茸 白菜 長ねぎ	
エネルギー		小: 600 kcal 中: 735 kcal		小: 689 kcal 中: 832 kcal		小: 631 kcal 中: 771 kcal		小: 636 kcal 中: 778 kcal	
10	御免町小6の3なし	11	【さけの日献立】	12		13	御免町小6の1なし	14	
ごはん いわしのカリカリフライ チーズ入りきりざい みそおでん 牛乳		ごはん わかめふりかけ 玉子焼き カレーおから さけだんご汁 牛乳		背割りコッペパン チリドック コールスローサラダ さつまいもの米粉豆乳シチュー 牛乳		ごはん さといもコロッケ 茎わかめのきんぴら 姿を変える大豆みそ汁 牛乳		和風カレーあんかけ丼 (ごはん) えびシュウマイ 花野菜の和え物 牛乳	
米 砂糖 かたくり粉 玄米粉 油 ごま さといも		米 砂糖 油 じゃがいも		パン 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ さつまいも 米粉		米 さといも 砂糖 パン粉 小麦粉 油		米 油 かたくり粉 米粉 砂糖 パン粉 小麦粉 さつまいも	
いわし 納豆 チーズ がんもどき ちくわ 鶏肉 みそ 牛乳		卵 豚肉 おから 豆乳 豆腐 さけ たら 油揚げ みそ わかめ のり かつお節 牛乳		ウインナー ベーコン 豆乳 大豆 牛乳		鶏肉 茎わかめ 豚肉 大豆 打ち豆 高野豆腐 油揚げ 豆腐 あやめみそ 牛乳		豚肉 大豆 厚揚げ えび たら ぼたて 牛乳	
しょうが にんじん 小松菜 たくあん 大根 こんにゃく 玉ねぎ		にんじん 玉ねぎ 椎茸 さやいんげん こんにゃく ごぼう しめじ ほうれん草		玉ねぎ にんにく きゅうり キャベツ にんじん とうもろこし しめじ ブロッコリー		玉ねぎ とうもろこし ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん 大根 大豆もやし 小松菜		しょうが にんにく しいたけ かぼちゃ トマト 玉ねぎ にんじん たけのこ 白菜 長ねぎ ブロッコリー カリフラワー とうもろこし	
小: 682 kcal 中: 827 kcal		小: 609 kcal 中: 743 kcal		小: 667 kcal 中: 856 kcal		小: 633 kcal 中: 769 kcal		小: 627 kcal 中: 804 kcal	
17		18	【食育の日献立】 御免町小6の2なし	19		20		21	【キラッと新潟米☆地場もん献立】
秋の実りカレー (ごはん) こんにゃくサラダ 牛乳 ヨーグルト		ごはん さけメンチカツ ヤーコンのツナマヨ和え 小煮物 牛乳		米粉めん きつねかけ汁 大学いも しそ和え 牛乳		ごはん 棒餃子 塩昆布ナムル 厚揚げの中華煮 牛乳		ごはん 鶏肉の甘酒りんごソース のり酢和え 新発田のめぐみ汁 牛乳	
米 油 さつまいも さといも 米粉 かたくり粉 砂糖		米 パン粉 小麦粉 かたくり粉 砂糖 油 ノンエッグマヨネーズ さといも		めん さつまいも 油 砂糖 水 あめ ごま		米 パン粉 砂糖 かたくり粉 小麦粉 油		米 かたくり粉 油 砂糖 さつまいも	
豚肉 豚レバー 青大豆 わかめ ヨーグルト クリーム 寒天 牛乳		さけ たら ツナ 鶏肉 かまぼこ 牛乳		鶏肉 油揚げ 牛乳		豚肉 鶏肉 昆布 厚揚げ 牛乳		鶏肉 ツナ のり 厚揚げ あやめみそ 牛乳	
しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん しめじ りんご こんにゃく ブロッコリー キャベツ とうもろこし かぼちゃ トマト		玉ねぎ ヤーコン キャベツ きゅうり とうもろこし 椎茸 ごぼう にんじん たけのこ こんにゃく さやえんどう		ごぼう にんじん 椎茸 えのき たけ たけのこ 小松菜 白菜 きゅうり 赤しそ 長ねぎ		キャベツ 玉ねぎ 長ねぎ にら しょうが もやし 小松菜 しょうが にんにく にんじん 椎茸 メンマ 白菜 さやえんどう		りんご 小松菜 もやし キャベツ にんじん ごぼう 大根 白菜 えのきたけ 長ねぎ	
小: 660 kcal 中: 801 kcal		小: 632 kcal 中: 774 kcal		小: 722 kcal 中: 885 kcal		小: 611 kcal 中: 728 kcal		小: 658 kcal 中: 804 kcal	
☆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、ヤーコン、長ねぎ、きゅうり、にんじん、さつまいも、さといも、青大豆、豆腐、厚揚げ、おから、あやめみそ		25	【住吉小リクエスト献立】	26		27		28	
天候や生育状況により八百屋さんからの納品になる場合があります。 ※献立は都合により変更になることがあります。		わかめごはん えびカツ 海藻とこんにゃくのサラダ 豚汁 牛乳 豆乳クリーム大福		かぼちゃごまパン オムレツきのこソース さつまいもサラダ コンソメスープ 牛乳		ごはん いかの磯辺揚げ 菊花和え ちゃんこ鍋 牛乳		白菜の肉みそあんかけライス (ごはん) さつまいもと小魚の アーモンドがらめ 牛乳	
		米 パン粉 かたくり粉 小麦粉 砂糖 油 じゃがいも もち米粉		パン ごま 砂糖 油 さつまいも ノンエッグマヨネーズ		米 パン粉 小麦粉 油		米 油 砂糖 かたくり粉 さつまいも アーモンド	
		わかめ えび たら 豚肉 豆腐 みそ 豆乳 牛乳		卵 ツナ ベーコン あさり 牛乳		いか あおのり 鶏肉 豆腐 油揚げ 牛乳		豚肉 大豆 厚揚げ みそ かたくちいわし 牛乳	
		玉ねぎ こんにゃく キャベツ ブロッコリー とうもろこし ごぼう にんじん 大根 長ねぎ		かぼちゃ えのきたけ 椎茸 マッシュルーム 玉ねぎ ブロッコリー キャベツ とうもろこし にんじん 大根 白菜 パセリ		小松菜 もやし 菊 まいたけ にんじん ごぼう 大根 白菜 玉ねぎ 長ねぎ		にんにく 玉ねぎ にんじん 椎茸 白菜 にら 長ねぎ	
		小: 647 kcal 中: 769 kcal		小: 606 kcal 中: 763 kcal		小: 603 kcal 中: 737 kcal		小: 650 kcal 中: 801 kcal	