

月	火	水	木	金
☆郷土料理、地場産物は <b>太字</b> になっています。 ☆毎月19日は食育の日です。 <b>地場産物</b> コシヒカリ、豆腐、厚揚げ、青大豆、長ねぎ、きゅうり、キャベツ、大根、にんじん、白菜、にら、さつまいも、里いも、じゃがいも、あやめみそ <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;">             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。           </div> ※献立は都合により変更になることがあります。		<b>1</b> ソフトめん ミートソース ダブルポテトサラダ 牛乳 みかん ソフトめん さつまいも じゃがいも ノンエッグマヨネーズ 砂糖 ハヤシロウ 油 鶏肉 大豆 チーズ 牛乳 <b>きゅうり キャベツ</b> 玉ねぎ にんじん しめじ トマト しょうが にんにく みかん 小: 739 kcal 中: 894 kcal	<b>2</b> ごはん 揚げさばのおろしソースかけ チャプチェ わかめのみそ汁 牛乳 米 でん粉 油 春雨 砂糖 ごま じゃがいも さば 豚肉 豆腐 わかめ <b>あやめみそ</b> 大豆 牛乳 大根 にんじん 玉ねぎ 大豆もやし <b>にら キャベツ</b> にんにく しょうが えのきたけ 小: 726 kcal 中: 880 kcal	<b>3</b> <b>文化の日</b>
<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b> 【いい歯の日献立】	<b>9</b>	<b>10</b>
ごはん のりふりかけ ハムカツ じゃがいものカレーきんぴら きこの沢煮椀 牛乳 米 米粉 油 じゃがいも 砂糖 ごま 春雨 ハム さつまいも揚げ かまぼこのり かつお節 牛乳 にんじん こんにゃく さやいんげん 干し椎茸 ごぼう にんじん 大根 なめこ <b>長ねぎ</b> 小: 616 kcal 中: 748 kcal	ごはん 信田煮 のり酢和え 肉じゃが 牛乳 <b>【中のみ】りんごゼリー</b> 米 砂糖 油 でん粉 じゃがいも 油揚げ 鶏肉 豚肉 ツナのり 牛乳 たけのこ ブロッコリー にんじん <b>キャベツ</b> もやし 玉ねぎ 干し椎茸 こんにゃく しょうが 小: 616 kcal 中: 762 kcal	<b>食パン</b> <b>カミカミメニュー</b> いちごジャム オムレツのケチャップソースかけ <b>れんこんとアーモンドのサラダ</b> さつまいもの豆乳スープ 牛乳 パン ジャム 砂糖 油 アーモンド <b>さつまいも</b> でん粉 卵 鶏肉 白いんげん豆 豆乳 牛乳 玉ねぎ コーン <b>れんこん きゅうり キャベツ</b> にんじん しめじ にんにく いちご 小: 680 kcal 中: 863 kcal	五目あんかけ丼 (ごはん) 大根のツナサラダ 牛乳 みかんヨーグルト 米 砂糖 油 でん粉 豚肉 たら 豆乳 ツナ 牛乳 ヨーグルト 玉ねぎ にんじん もやし たけのこ 干し椎茸 <b>キャベツ 長ねぎ</b> 大根 <b>きゅうり</b> コーン しょうが にんにく みかん 小: 647 kcal 中: 773 kcal	ごはん いかの磯辺フライ ひじきの炒め煮 さといもの呉汁 牛乳 米 小麦粉 パン粉 でん粉 油 <b>里いも</b> ごま 砂糖 いか 青のり ひじき さつまいも揚げ かつお節 <b>厚揚げ</b> 打ち豆 大豆 みそ 牛乳 にんじん ごぼう こんにゃく 干し椎茸 <b>枝豆</b> 大根 えのきたけ <b>長ねぎ</b> 小: 618 kcal 中: 755 kcal
<b>13</b> 【佐々木小リクエスト献立】	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b> 【食育の日献立】
ごはん ポークカレー 海藻とこんにゃくのサラダ 牛乳 スイートポテト 米 じゃがいも カレールウ 米粉 でん粉 砂糖 油 さつまいも 豚肉 わかめ くきわかめ つのまた みる 牛乳 玉ねぎ にんじん りんご しょうが にんにく <b>キャベツ きゅうり</b> コーン こんにゃく 小: 669 kcal 中: 808 kcal	ごはん 揚げ魚の薬味ソースかけ おかか和え 豆腐のとろみスープ 牛乳 米 でん粉 油 砂糖 ほき かつお節 鶏肉 豆腐 牛乳 <b>長ねぎ</b> しょうが 小松菜 もやし <b>キャベツ</b> にんじん たくあん たけのこ 干し椎茸 白菜 にんにく 小: 624 kcal 中: 762 kcal	米粉めん きつね汁 さつまいもとアーモンドの揚げ煮 ブロッコリーのこんぶ和え いちごジョア 米粉めん でん粉 <b>さつまいも</b> 油 水あめ 砂糖 アーモンド ごま 鶏肉 油揚げ かまぼこ <b>こんぶ</b> ジョア にんじん 干し椎茸 えのきたけ 玉ねぎ 大根 <b>長ねぎ</b> ブロッコリー <b>キャベツ</b> いちご 小: 688 kcal 中: 853 kcal	青菜ごはん ぎょうざ 切り干し大根のオイスターソース炒め 卵コーンスープ 牛乳 米 小麦粉 砂糖 油 ごま じゃがいも でん粉 鶏肉 豚肉 卵 豆腐 かまぼこ かつお節 牛乳 青菜 玉ねぎ キャベツ にら にんじん 切り干し大根 さやいんげん こんにゃく コーン ほうれん草 <b>長ねぎ</b> しょうが にんにく 小: 603 kcal 中: 746 kcal	ごはん さばのみそ煮 ごま和え <b>秋の小煮物</b> 牛乳 米 砂糖 でん粉 ごま <b>里いも</b> さば みそ 鶏肉 かまぼこ 牛乳 小松菜 にんじん もやし <b>キャベツ</b> ごぼう たけのこ <b>れんこん</b> 干し椎茸 なめこ 大豆もやし こんにゃく 小: 637 kcal 中: 776 kcal
<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b> 【キラッと新潟米☆地場もん献立】 猿橋小6の1なし
ごはん 和風ハンバーグ おかかマヨネーズ和え なめこのみそ汁 牛乳 米 でん粉 砂糖 油 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも 鶏肉 豚肉 かつお節 <b>豆腐</b> 大豆 <b>あやめみそ</b> 牛乳 玉ねぎ 大根 小松菜 <b>キャベツ</b> もやし にんじん なめこ 白菜 <b>長ねぎ</b> 小: 627 kcal 中: 777 kcal	ごはん かぼちゃひき肉フライ れんこんのきんぴら あさり入りかきたまみそ汁 牛乳 米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 ごま じゃがいも 豚肉 <b>豆腐</b> あさり 卵 <b>あやめみそ</b> 牛乳 かぼちゃ 玉ねぎ ごぼう にんじん れんこん こんにゃく さやいんげん えのきたけ 小松菜 <b>長ねぎ</b> 小: 628 kcal 中: 799 kcal	背割りコッペパン チリコンカン フルーツのヨーグルト和え ポトフ 牛乳 パン 油 砂糖 米粉 でん粉 じゃがいも 鶏肉 <b>青大豆</b> 大豆 ヨーグルト ウインナー 牛乳 玉ねぎ にんじん トマト にんにく 大根 白菜 ブロッコリー りんご <b>みかん</b> パイン 小: 599 kcal 中: 761 kcal	<b>勤労感謝の日</b> ごはん 焼きのり 卵焼き きりざい 新発田の恵み豚汁 牛乳 米 砂糖 でん粉 油 ごま <b>さつまいも</b> 卵のり 納豆 豚肉 <b>豆腐</b> <b>あやめみそ</b> 牛乳 小松菜 <b>大根</b> にんじん たくあん ごぼう <b>長ねぎ</b> 小: 627 kcal 中: 755 kcal	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;">             しばたのおいしいごはんを食べよう           </div>
<b>27</b> 猿橋小6の2なし	<b>28</b> 【佐々木中リクエスト献立】	<b>29</b>	<b>30</b> 猿橋小6の3なし	日付 給食のない学校・学年その他の連絡
マーボー丼 (ごはん) ひじきナッツサラダ 牛乳 りんご 米 油 砂糖 でん粉 ごま アーモンド 鶏肉 豆腐 大豆 みそ ひじき 牛乳 たけのこ にんじん 干し椎茸 <b>長ねぎ</b> しょうが <b>キャベツ</b> きゅうり コーン りんご 小: 631 kcal 中: 773 kcal	ごはん チキンたれカツ ポテトサラダ あさり入りキムチチゲ 牛乳 【小】ミルメークコーヒー <b>【中】ルレクチュアルト</b> 米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ 鶏肉 豚肉 <b>豆腐</b> あさり みそ 牛乳 キャベツ きゅうり にんじん コーン 白菜 大根 えのきたけ <b>長ねぎ</b> こんにゃく にんにく しょうが 小: 708 kcal 中: 938 kcal	ごはん さばの照り焼き 春雨サラダ じゃがいものカレーそぼろ煮 牛乳 米 砂糖 春雨 油 ごま じゃがいも でん粉 さば 鶏肉 大豆 <b>厚揚げ</b> 牛乳 きゅうり <b>にんじん</b> もやし コーン 玉ねぎ こんにゃく しょうが 小: 724 kcal 中: 883 kcal	ごはん ツナたま丼の具 ブロッコリーのごま酢和え みぞれ汁 牛乳 米 砂糖 油 ごま でん粉 ツナ 卵 <b>青大豆</b> わかめ 鶏肉 <b>厚揚げ</b> みそ 牛乳 玉ねぎ ブロッコリー <b>にんじん</b> もやし <b>白菜</b> えのきたけ 大根 <b>長ねぎ</b> 小: 663 kcal 中: 821 kcal	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