

月		火		水		木		金	
3		4	御免町小4年生なし	5		6		7	佐々木小6年生なし
大豆入りわかめごはん いわしのカリカリ揚げ カレーもやし 沢煮椀 牛乳 【中】豆乳プリン		ごはん 和風ハンバーグ 五目きんぴら 新発田麩の呉汁 牛乳		ゆで中華めん 豆乳みそラーメンスープ 大根のツナサラダ 焼いも 牛乳		ごはん のりふりかけ 卵焼き マヨたく和え じゃがいものそぼろ煮 牛乳		ごはん まぐろカツ カレーおから わかめのみそ汁 牛乳	
米 春雨 砂糖 でん粉 じゃがいも 油 ごま		米 砂糖 でん粉 油 新発田麩 じゃがいも		めん さつまいも 油 砂糖		米 砂糖 でん粉 油 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも		米 小麦粉 パン粉 でん粉 砂糖 油 じゃがいも	
大豆 わかめ いわし かまぼこ 豆乳 牛乳		豚肉 鶏肉 大豆 厚揚げ あやめみそ 牛乳		ツナ わかめ 鶏肉 大豆 豆乳 みそ 牛乳		卵 のり かつお節 豚肉 大豆 厚揚げ 牛乳		まぐろ ほうたて 鶏肉 油揚げ おから 豆乳 豆腐 大豆 わかめ あやめみそ 牛乳	
小松菜 もやし にんじん ごぼう たけのこ 大根 長ねぎ えのきたけ		玉ねぎ 大根 にんじん ごぼう さやいんげん 白菜 チンゲン菜 長ねぎ こんにゃく		大根 オータムポエム にんじん コーン 玉ねぎ もやし チンゲン菜 長ねぎ メンマ にんにく しょうが		大根 きゅうり キャベツ にんじん 玉ねぎ 干し椎茸 こんにゃく しょうが		玉ねぎ にんじん 干し椎茸 さやいんげん こんにゃく 大根 長ねぎ えのきたけ	
小: 616 kcal 中: 754 kcal		小: 619 kcal 中: 764 kcal		小: 662 kcal 中: 811 kcal		小: 645 kcal 中: 787 kcal		小: 606 kcal 中: 761 kcal	
10	【佐々木中リクエスト献立】	11		12		13		14	佐々木小1・2年生なし
梅ごはん 鶏肉のから揚げ 春雨サラダ キムチチゲ 【小】みかんのむヨーグルト 【中】牛乳、さつまいもと栗のタルト		建国記念の日		背割りコッペパン チリコンカン フルーツのヨーグルトあえ ポトフ 牛乳		ごはん にしんの土佐煮 ごまきなこ和え スキージ 牛乳		コーンライス えびカツ ビーンズサラダ 白菜のミネストローネ 牛乳 チョコプリン	
米 砂糖 でん粉 油 春雨 さつまいも 栗 米粉				パン 米粉 でん粉 砂糖 油 じゃがいも		米 ごま 砂糖 さつまいも		米 小麦粉 パン粉 でん粉 砂糖 油 じゃがいも 米粉	
鶏肉 豚肉 豆腐 みそ 昆布 ヨーグルト 牛乳				豚肉 青大豆 ソーセージ ヨーグルト 牛乳		にしん かつお節 きな粉 豚肉 豆腐 あやめみそ 牛乳		えび たら 大豆 いんげん豆 ツナ ベーコン 牛乳	
梅 もやし きゅうり にんじん コーン 大根 チンゲン菜 長ねぎ 白菜 こんにゃく えのきたけ にんにく しょうが みかん				玉ねぎ にんじん トマト 大根 白菜 ブロッコリー にんにく りんご みかん パイン		オータムポエム キャベツ もやし にんじん ごぼう 大根 長ねぎ 干し椎茸 こんにゃく		コーン 玉ねぎ キャベツ きゅうり にんじん 白菜 トマト にんにく	
小: 611 kcal 中: 854 kcal				小: 601 kcal 中: 761 kcal		小: 632 kcal 中: 765 kcal		小: 654 kcal 中: 789 kcal	
17		18	【食育の日献立】	19		20		21	
ごはん 揚げたらのチリソースかけ 大根のチャプチェ 卵コーンスープ 牛乳		ごはん 大豆パン粉のキャベツメンチ 個袋ソース 磯香和え 小煮物 牛乳		ソフトめん まめミートソース シャキシャキアーモンドサラダ 牛乳 ぼんかん		ごはん 赤魚の照り焼き ひじきと大豆の炒め煮 豚汁 牛乳 【小】ミニりんごゼリー 【中】ヨーグルト		厚揚げのオイスターソース丼（ごはん） ポテトコロケ 切り干し大根サラダ 牛乳	
米 でん粉 油 砂糖 春雨 じゃがいも		米 でん粉 米粉 油 さといも 砂糖		めん 米粉 でん粉 じゃがいも アーモンド 砂糖 油		米 砂糖 油 じゃがいも		米 じゃがいも 小麦粉 パン粉 砂糖 油 でん粉	
たら 豚肉 卵 豆腐 牛乳		豚肉 大豆 鶏肉 かまぼこ のり 牛乳		鶏肉 大豆 みそ 牛乳		赤魚 ひじき 大豆 さつま揚げ かつお節 豚肉 豆腐 油揚げ みそ 牛乳 ヨーグルト		ツナ わかめ 豚肉 厚揚げ 牛乳	
長ねぎ にんじん 大根 玉ねぎ 大豆もやし にら コーン 小松菜 えのきたけ しょうが にんにく		キャベツ 玉ねぎ オータムポエム もやし にんじん ごぼう れんこん たけのこ なめこ 大豆もやし 干し椎茸 こんにゃく		玉ねぎ にんじん トマト きゅうり キャベツ コーン にんにく しょうが ぼんかん		にんじん ごぼう 干し椎茸 大根 長ねぎ えのきたけ こんにゃく りんご果汁		玉ねぎ 切り干し大根 ブロッコリー コーン にんじん たけのこ 干し椎茸 もやし 白菜 にんにく しょうが	
小: 664 kcal 中: 806 kcal		小: 660 kcal 中: 830 kcal		小: 694 kcal 中: 827 kcal		小: 616 kcal 中: 786 kcal		小: 667 kcal 中: 814 kcal	
24		25	【中学3年生応援献立①】 猿橋中2年生なし	26	【中学3年生応援献立②】 猿橋中2年生なし	27	【中学3年生応援献立③】 猿橋中2年生なし	28	【中学3年生応援献立④】
天皇誕生日 振替休日		ごはん ハムカツ チーズ入りきりざい ちゃんこ汁 牛乳		チーズパン スペイン風オムレツ 目にA（エー）サラダ 豆乳キャロットスープ 【小】牛乳、ミルメークコーヒー 【中】ブルーベリーのむヨーグルト		ごはん さばのみそ煮 こんにゃくサラダ 合格汁 牛乳		ポークカレー（ごはん） れんこんサラダ 牛乳 いよかんゼリー	
		米 じゃがいも 米粉 でん粉 油 ごま		パン じゃがいも でん粉 砂糖 油		米 砂糖 でん粉 油 白玉もち		米 じゃがいも 油 砂糖 でん粉 米粉	
		鶏肉 納豆 チーズ 豆腐 油揚げ 牛乳		チーズ 卵 鶏肉 ツナ ベーコン いんげん豆 豆乳 牛乳 ヨーグルト		さば みそ わかめ 豚肉 昆布 油揚げ 打ち豆 かまぼこ 牛乳		豚肉 大豆 牛乳	
		大根 にんじん 小松菜 白菜 もやし 長ねぎ 玉ねぎ えのきたけ		玉ねぎ ほうれん草 にんじん キャベツ レッドキャベツ ブロッコリー コーン 白菜 ブルーベリー		きゅうり もやし コーン ごぼう 大根 にんじん 長ねぎ 干し椎茸 こんにゃく		れんこん キャベツ ブロッコリー にんじん コーン 玉ねぎ にんにく しょうが いよかん果汁	
		小: 676 kcal 中: 834 kcal		小: 665 kcal 中: 785 kcal		小: 667 kcal 中: 834 kcal		小: 678 kcal 中: 802 kcal	
日付	給食のない学校・学年 その他の連絡					☆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、オータムポエム、長ねぎ、大根、白菜、小松菜、さつまいも、えのきたけ、豆腐、厚揚げ、大豆、おから、あやめみそ 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。			
(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		手洗いをすることで、かぜなどの感染症や食中毒を予防することができます。寒くても、石けんですっかり手を洗う習慣をつけましょう。							