

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 紫米 長ねぎ きゅうり さつまいも 豆腐 厚揚げ おから あやめみそ ※献立は都合により変更 に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	1		2	佐々木小なし	3			
		(献立)		大麦麺 カレー南蛮汁 さつまいもと大豆の揚げ煮 果物(りんご) 牛乳		塩マーボー丼の具 (ごはん) 餃子 やみつききゅうり 牛乳		ごはん いわしのピリ辛だれ 五目きんぴら じゃがいものみそ汁 牛乳			
		黄色の食品 (熱や力になる食品)		大麦めん 油 かたくり粉 さつ まいも 砂糖 水あめ		米 油 砂糖 かたくり粉 小麦 粉		米 油 砂糖 ごま じゃがいも かたくり粉			
		赤色の食品 (体をつくる食品)		鶏肉 ちりめんじゃこ 大豆 牛 乳		豚肉 鶏肉 大豆 豆腐 牛乳		いわし 豚肉 さつま揚げ 厚揚 げ みそ 牛乳			
		緑色の食品 (体の調子を整える食品)		玉葱 にんじん しめじ メンマ 長ねぎ りんご		しょうが にんにく にんじん し いたけ たけのこ 長ねぎ きゅうり キャベツ 玉葱 にら		しょうが 長ねぎ ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん 玉葱 しめじ こまつな			
エネルギー				小: 712 kcal 中: 884 kcal		小: 685 kcal 中: 822 kcal		小: 600 kcal 中: 738 kcal			
6	【お月見献立】	7	猿橋小6の3なし	8	猿橋小6の2なし	9	猿橋小5年生、6の1なし	10	【目の愛護デー献立】 猿橋小5年生なし		
ごはん さばのみそ煮 なめたけ和え お月見汁 柑橘入りお月見ゼリー 牛乳 米 砂糖 さといも 白玉 水あ め		ごはん チキンソースカツ マヨたく和え わかめのみそ汁 牛乳 米 パン粉 油 砂糖 ノイグマ チーズ じゃがいも		米粉アップルパン チーズオムレツ ブロッコリーソテー きのこの豆乳クリームチャウダー 牛乳 米粉パン 小麦粉 砂糖 油 じゃがいも かたくり粉		厚揚げのオイスターソース丼の具 (ごはん) 茎わかめのアーモンドサラダ 牛乳 米 じゃがいも 砂糖 アーモン ド 油 かたくり粉		ごはん ハンバーグのおろしソースかけ ひとみキラキラサラダ かきたまスープ 牛乳 米 砂糖 かたくり粉 ノイグマ チーズ じゃがいも			
さば みそ 鶏肉 かまぼこ 寒 天 牛乳 えのきたけ こまつな もやし にんじん ごぼ う しいたけ だいこん こんにゃく 長ねぎ みかん果汁 レモン果汁 小: 653 kcal 中: 813 kcal		鶏肉 厚揚げ あやめみそ 大豆 わかめ 牛乳 キャベツ きゅうり にんじん たく あん もやし えのきたけ 長ねぎ 小: 604 kcal 中: 732 kcal		卵 チーズ ベーコン あさり 豆乳 牛乳 りんご にんじん とうもろこし キャベツ ブ ロッコリー 玉葱 しめじ えのきたけ しいた け パセリ 小: 643 kcal 中: 837 kcal		茎わかめ 豚肉 厚揚げ 牛乳 きゅうり にんじん とうもろこし にんにく しょうが 玉葱 しいたけ たけのこ もやし キャベツ さやえんどう 小: 604 kcal 中: 727 kcal		鶏肉 豚肉 かまぼこ 豆腐 卵 牛乳 大根 にんじん キャベツ ブロッコリー とう もろこし 玉葱 えのきたけ ほうれんそう 小: 610 kcal 中: 758 kcal			
13		14	御免町幼稚園なし	15	佐々木中2年生なし	16	佐々木中2年生なし	17	【食育の日献立】 佐々木中2年生なし		
スポーツの日		ごはん セルフキムタクごはんの具 磯香和え 根菜の呉汁 コーヒー牛乳のもと 牛乳 米 油 かたくり粉 砂糖 じゃ がいも		ゆで中華めん 五目うま煮スープ ニラまんじゅう わかめの中華サラダ 牛乳 中華めん 小麦粉 油 砂糖 か たくり粉		ごはん ツナコロッケ ひじきの炒め煮 もやし豚汁 牛乳 米 小麦粉 米粉 油 砂糖 じゃがいも		ごはん さばの照り焼き ごま酢和え 秋の小煮物 牛乳 米 砂糖 水あめ ごま さとい も			
		豚肉 大豆 のり 油揚げ みそ 牛乳 しょうが にんにく 玉葱 にんじん たくあん キムチ こまつな もやし キャベツ ごぼう だいこん しめじ こんにゃく 長ねぎ 小: 662 kcal 中: 808 kcal		豚肉 鶏肉 大豆 なたと わか め 牛乳 しょうが にんにく 玉葱 にんじん しいたけ もやし はくさい メンマ 長ねぎ キャベツ きゅうり にら 小: 604 kcal 中: 766 kcal		まぐろ さつま揚げ ひじき 大 豆 豚肉 みそ 牛乳 ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん にんにく 玉葱 もやし えのきたけ 長ねぎ 小: 625 kcal 中: 758 kcal		さば 大豆 鶏肉 かまぼこ 牛 乳 こまつな もやし にんじん ごぼ う しいたけ たけのこ れんこん こんにゃく なめこ 小: 613 kcal 中: 748 kcal			
		20 佐々木小・ 御免町幼稚園なし		21		22 御免町小なし		23 【中越地震復興献立】		24	
		菜めし ししゃも磯辺フライ 卵の花炒り さつまいものみそ汁 牛乳 米 小麦粉 油 砂糖 さつまい も		ビビンバ丼 (ごはん 豚肉とキムチの炒め物 切り干し大根のナムル) わかめと卵のスープ 牛乳 米 油 砂糖 かたくり粉 じゃ がいも		背割りコッペパン カレービーンズ ダブルポテトサラダ きのこスープ 牛乳 パン 油 砂糖 かたくり粉 じゃがいも さつま いも ノイグマチーズ ごま		ごはん 麩カツ きりざい 鶏団子汁 牛乳 米 麩 パン粉 砂糖 かたくり 粉 油 さといも		ごはん 白身魚のねぎ塩ソースかけ れんこんサラダ 卵コーンスープ 牛乳 米 油 砂糖 じゃがいも かた くり粉	
ししゃも 青のり 鶏肉 ちくわ おから 豆乳 厚揚げ あやめみそ 牛乳 青菜 ごぼう にんじん こんにゃ く 長ねぎ 玉葱 だいこん しめじ だいこん葉 小: 611 kcal 中: 750 kcal		豚肉 大豆 豆腐 あさり わか め 卵 牛乳 しょうが にんにく 玉葱 たけのこ キムチ 切干大根 もやし にんじん こまつな えのき だけ 長ねぎ 小: 624 kcal 中: 767 kcal		鶏肉 大豆 ベーコン 牛乳 しょうが にんにく 玉葱 トマト きゅうり に んじん とうもろこし しいたけ しめじ えの きたけ キャベツ こまつな 小: 601 kcal 中: 755 kcal		納豆 鶏肉 牛乳 たくあん 野沢菜 にんじん こまつな 玉葱 ごぼう しいたけ だいこん こんにゃく 長ね ぎ 小: 606 kcal 中: 811 kcal		たら ベーコン 豆腐 豆乳 卵 牛乳 しょうが にんにく 長ねぎ れんこん キャベ ツ にんじん ブロッコリー 玉葱 えのきたけ とうもろこし こまつな レモン果汁 小: 645 kcal 中: 794 kcal			
27	【猿橋小リクエスト献立】 住吉小1年生なし	28	猿橋中なし	29		30		31	【ハロウィン献立】		
ポークカレー (ごはん) 春雨サラダ レモンシャーベット 牛乳 米 油 じゃがいも はるさめ 砂 糖		ごはん 厚揚げの肉みそ炒め アーモンドびたし なめこ汁 牛乳 米 油 砂糖 かたくり粉 アー モンド じゃがいも		ごはん いわしハンバーグ ごまマヨ和え じゃがいものそぼろ煮 牛乳 米 砂糖 かたくり粉 ごま ノ イグマチーズ 油 じゃがいも		ごはん のりふりかけ 五目玉子焼き れんこんきんぴら どさんこ汁 牛乳 米 砂糖 油 じゃがいも		パンプキン豆乳ドリアソース (紫米ごはん) おばけサラダ 飲むヨーグルト 米 紫米 油 砂糖 じゃがいも かたくり粉			
豚肉 大豆 牛乳 しょうが にんにく 玉葱 にんじ ん きゅうり もやし とうもろこし レモン果汁 小: 605 kcal 中: 746 kcal		豚肉 大豆 厚揚げ 豆腐 あや めみそ 牛乳 しょうが 玉葱 にんじん さやいんげん こま つな キャベツ だいこん なめこ 長ねぎ 小: 617 kcal 中: 758 kcal		いわし みそ 大豆 豚肉 厚揚 げ 牛乳 ねぎ しょうが にんにう ごぼう きゅうり キャベツ 玉葱 にんじん しいたけ こんにゃ く さやいんげん 小: 611 kcal 中: 744 kcal		卵 のり さつま揚げ 青大豆 豚肉 みそ わかめ 牛乳 ごぼう たけのこ しいたけ れん こん にんじん こんにゃく 玉葱 とうもろこし 長ねぎ 小: 628 kcal 中: 757 kcal		ひじき ひよこ豆 大豆 いんげ ん豆 鶏肉 豆乳 乳飲料 キャベツ レッドキャベツ きゅうり にんじん 玉葱 しめじ かぼちゃ ブロッコリー 小: 644 kcal 中: 786 kcal			