

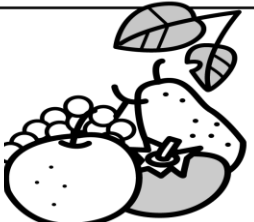
# 10月学校給食献立表

※都合により献立や材料を変更する場合がありますので、ご了承ください。

日(曜日)エネルギーたんぱく質	1(火) 646kcal 30.9g		2(水) 655kcal 25.9g		3(木) 674kcal 26.3g		4(金)	
	<b>献立名</b> ・そぼろごはん ・牛乳 ・わかめじる ・やなぎかれののやくみソースがけ ・ごまびたし		・ソフトフランス ・牛乳 ・ポークビーンズ ・わふうミートローフ ・グリーンサラダ		・ごはん ・牛乳 ・はくさいのみそしる ・とりにくのレモンあえ ・あつあげのみそいため		<b>全校五頭登山</b> 	
主な食材	赤色の食品	体をつくる	牛乳、とり肉、かれい、とうふ、たまご、わかめ、みそ	牛乳、ぶた肉、大豆、とうふ、ベーコン	牛乳、ぶた肉、とり肉、あつあげ、みそ			
	黄色の食品	熱や力のもとになる	麦ごはん、じゃがいも、油、ごま	じゃがいも、さとう、油	ごはん、じゃがいも、油			
	緑色の食品	体の調子をととのえる	ほうれん草、もやし、にんじん、えのき、ねぎ、しょうが	にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、ブロッコリー、さやいんげん、トマト	はくさい、にんじん、ねぎ、こまつな、キャベツ、ピーマン、干しいたけ			
7(月) 681kcal 26.2g	8(火) 677kcal 26.8g		9(水) 689kcal 22.5g		10(木) 678kcal 29.9g		11(金) 626kcal 28.4g	
・ツナピラフ ・牛乳 ・ふわふわたまごスープ ・ウィンナー ・ごまサラダ	・ビビンバ ・牛乳 ・わかめスープ ・デザート <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 5px; display: inline-block;">           全校五頭登山 予備日         </div>		・おおむぎめん ・のむヨーグルト ・カレーなんばん ・さつまいもナッツ ・はるさめサラダ		・ごはん ・牛乳 ・おやこに ・エビカツ ・ふうみづけ ・ブルーベリーゼリー		・ごはん ・牛乳 ・あきやさいのもの ・さけのさいきょうやき ・たくあんあえ	
牛乳、ツナ、ベーコン、ウィンナー、たまご、チーズ	牛乳、ぶた肉、わかめ、たまご、みそ		ヨーグルト、とり肉、油あげ、ちりめんじゃこ		牛乳、とり肉、たまご、ちくわ、えび		牛乳、とり肉、さけ	
麦ごはん、じゃがいも、油、ごま、パン粉	麦ごはん、油、さとう、ごま		めん、さつまいも、油、さとう、アーモンド、はるさめ		ごはん、じゃがいも、油、さとう		ごはん、さといも、さとう、ふ、くり	
たまねぎ、しめじ、キャベツ、ほうれん草、にんじん、マッシュルーム	ほうれん草、えのき、ねぎ、ぜんまい、もやし、にんじん		にんじん、干しいたけ、たまねぎ、ねぎ、もやし、きゅうり		にんじん、たまねぎ、干しいたけ、たけのこ、さやいんげん、キャベツ、きゅうり		ごぼう、にんじん、れんこん、さやいんげん、きゅうり、キャベツ、たくあん	
14(月)	15(火) 717kcal 24.7g		16(水) 678kcal 28.4g		17(木) 675kcal 30.1g		18(金) 735kcal 22.8g	
<b>体育の日</b> 	・わかめごはん ・牛乳 ・さといもとだいこんのみそしる ・ハンバーグきのこソース ・ダブルポテトサラダ 1・2年 校外学習(給食なし)		・こめこバーガーパン ・牛乳 ・ワントンスープ ・ハムチーズサンドフライ ・りんごサラダ		・ごはん ・牛乳 ・とんじる ・さばのみそに ・ごまあえ		・チキンカレーライス ・牛乳 ・はなやさいサラダ ・ふくじんづけ ・ヨーグルトあえ	
牛乳、ツナ、ベーコン、ウィンナー、たまご、チーズ	牛乳、わかめ、ぶた肉、あつあげ		牛乳、ハム、チーズ、なると、ぶた肉		牛乳、ぶた肉、とうふ、さば、みそ		牛乳、とり肉、ハム、ヨーグルト	
麦ごはん、かたくり粉、油、さとう、ごま	ごはん、さといも、さつまいも、じゃがいも、油		こめこパン、アーモンド、油、ワントン		ごはん、じゃがいも、さとう、ごま		麦ごはん、じゃがいも、油	
ごぼう、にんじん、たけのこ、ねぎ、きゅうり、キャベツ、なし	だいこん、こまつな、たまねぎ、えのき、干しいたけ、きぬさや、キャベツ		にんじん、メンマ、干しいたけ、きくらげ、キャベツ、きゅうり、りんご		にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ、キャベツ、ほうれん草、もやし		たまねぎ、にんじん、キャベツ、ブロッコリー、カリフラワー、フルーツ缶、バナナ	
21(月) 673kcal 27.3g	22(火) 665kcal 27.7g		23(水) 706kcal 33.6g		24(木) 669kcal 25.7g		25(金) 659kcal 23.6g	
・とりごぼうどん ・牛乳 ・たまごいりもずくスープ ・キャベツのちゅうかあえ ・なし(新潟産)	・ごはん ・牛乳 ・にくじゃが ・あまえびのあめがらめ ・しおこんぶあえ		・ソフトめんペスカトーレ ・牛乳 ・ハムサラダ ・かき(笹神産)		・ごはん ・牛乳 ・あきのみかくじる ・さんまのおろし煮 ・なっとうあえ		・くりごはん ・牛乳 ・とうふのみそしる ・ピーマンメンチ ・かきのもといりおひたし	
牛乳、とり肉、もすく、たまご、とうふ	牛乳、ぶた肉、あまえび、だいず		牛乳、えび、あさり、ほたて、いか、チーズ、ハム		牛乳、油あげ、なっとう、さんま、チーズ、みそ		牛乳、とうふ、みそ、ぶた肉	
麦ごはん、かたくり粉、油、さとう、ごま	ごはん、じゃがいも、アーモンド、さとう、油		めん、油		ごはん、さといも		くりごはん、パン粉、油	
ごぼう、にんじん、たけのこ、ねぎ、きゅうり、キャベツ、なし	にんじん、たまねぎ、はくさい、きゅうり、しょうが、干しいたけ、グリーンピース		にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、セロリ、キャベツ、きゅうり、ブロッコリー、かき		だいこん、にんじん、なす、まいたけ、しめじ、こまつな、たくあん		えのきたけ、ねぎ、こまつな、かきのもと、ほうれん草、もやし、にんじん	
26(土) 640kcal 25.9g	29(火) 643kcal 28.1g		30(水) 673kcal 28.6g		31(木) 718kcal 25.2g		10月の給食のめあて	
・ピタパン ・牛乳 ・コンソメスープ ・えびシュウマイ ・やきそば <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 5px; display: inline-block;">           校内音楽会の日の献立         </div>	・ごはん ・牛乳 ・すきやきふうに ・ほっけのしおやき ・そくせきづけ		・こめこパン ・牛乳 ・クリームシチュー ・オムレツ ・ひじきサラダ		・だいこんなめし ・牛乳 ・さつまじる ・ししゃもフライ ・きくらげのあえもの ・かぼちゃプリン		<b>好き嫌いなく食べよう</b>	
牛乳、ぶた肉、いか、えび	牛乳、ぶた肉、やきとうふ、ほっけ		牛乳、ベーコン、とり肉、たまご、ひじき		牛乳、とり肉、ししゃも、ぶた肉、とうふ、みそ		<b>新潟県学校給食安心対策事業の実施結果</b> 9月24日に実施されました、放射能検査の結果で異常が認められませんでした。 詳しくは阿賀野市のホームページをご覧ください。	
パン、やきそば、じゃがいも、油	ごはん、ふ、油、さとう		パン、じゃがいも、油		ごはん、さつまいも、油			
にんじん、たけのこ、もやし、キャベツ、たまねぎ、きくらげ、ピーマン、スッキーニ	えのき、はくさい、ねぎ、こまつな、キャベツ、きゅうり、にんじん		たまねぎ、にんじん、しめじ、きゅうり、キャベツ		だいこん、きくらげ、もやし、ほうれん草、にんじん、ごぼう			



光の角度が変わってきました。どこまでも高い空、さわやかな空気、キンモクセイの香りが風にのってただよっています。  
 スポーツの秋、読書の秋、何をするのもよい季節です。子どもたちも毎日充実した学校生活を送っています。実りの秋を迎え、給食でも秋の食材が盛りだくさんです。自然の贈り物、秋の味覚を楽しみましょう。



**地場産物野菜**  
 今月は里芋と柿を使用する予定です。





