

日	曜	献 立 名		使 用 材 料 名			エネルギー Kcal	たん白質 g
		主食	飲み物	お か ず	血や肉になるもの	熱や力になるもの		
1	火	麦ごはん	牛乳	セルフのタコライス しおこうじドレッシングのサラダ もずくスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ハム とうふ もずく かまぼこ	こめ おおむぎ こめあぶら さとう じゃがいも ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ トマト にんじん キャベツ コーン ながねぎ	584 22.5
2	水	じゃがいもと旬のさつまいも（大潟区産）の2種類のいもを使ったダブルポテトカレーです。						
		麦ごはん	牛乳	ダブルポテトカレー くきわかめのサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず くきわかめ ヨーグルト	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも さつまいも さとう カレールウ ごまあぶら ごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ もやし コーン	691 23.0
3	木	ごはん	牛乳	てづくりあおのりしらすふりかけ あつやきたまご ごもくきんぴら とんじる	しらすぼし かつおぶし あおのり ぎゅうにゅう たまご ちくわ さつまあげ ぶたにく とうふ みそ	こめ ごまあぶら さとう でんぷん じゃがいも こめあぶら ごま	にんじん こんにやく メンマ ごぼう だいこん ながねぎ	620 28.6
4	金	ジャンボ遠足のため、給食ありません。						
7	月	ごはん	牛乳	セルフのツナそぼろどん れんこんのごまネーズサラダ さわにわん	ぎゅうにゅう ツナ だいず ひじき かまぼこ	こめ こめあぶら さとう ノンエッグマヨネーズ ごま	にんじん ピーマン れんこん こまつな きりぼしだいこん コーン えのきたけ だいこん ごぼう しらたき ながねぎ	607 23.3
8	火	今月のふるさと献立は大潟区でとれた『なますかぼちゃ』を味わいます。						
		ごはん	牛乳	【ふるさとこんだて&新潟米の日】 さけのみじやき なますかぼちゃのうまからいため のっぺいじる	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく ちくわ あつあげ	こめ ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら ごま じゃがいも でんぷん	にんじん にんにく なますかぼちゃ キャベツ ごぼう だいこん ほししいたけ	641 28.8
9	水	旬のりんごを使って、手作りのりんごジャムを給食室でつくります。裏面にレシピをのせましたので、ご覧ください。						
		厚切り塩パン	牛乳	てづくりりんごジャム オムレツのトマトソースかけ まめなサラダ とうにゅうやささいチャウダー	ぎゅうにゅう たまご ちくわ だいず うずらまめ あおだいず きんときまめ ツナ ベーコン しろいんげんまめ とうにゅう みそ	しょくパン さとう でんぷん だいずあぶら こめあぶら こめこ	りんご レモンじる トマト キャベツ にんじん たまねぎ はくさい ほうれんそう	597 26.4
10	木	10月10日を横にすると、まゆげと目のように見えることから、目の愛護デーとされています。目に良いとされる栄養素がたくさん入った食材を使います。						
		キャロットライス	牛乳	【目のあいごデーこんだて】 カロテンたっぷりハヤシライス ほうれんそうのサラダ ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく しろいんげんまめ ハム あおだいず	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも ハヤシルウ さとう	しょうが にんにく にんじん たまねぎ かぼちゃ エリンギ トマト ほうれんそう キャベツ コーン ブルーベリー	693 21.7
11	金	今月の食育の日は、鹿児島県にちなんだ料理です。鹿児島県は黒酢が発祥の地です。黒酢を使ったメニューを味わいましょう。						
		ごはん	牛乳	【食育の日 かごしまけん】 ぶたにくとれんこんのくろずいため ブロッコリーのおかかあえ さつまじる	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし とりにく とうふ みそ だいず	こめ でんぷん こめこ こめあぶら さとう ごまあぶら さつまいも	れんこん にんじん ブロッコリー もやし コーン たまねぎ こんにやく	652 25.6
15	火	ごはん	牛乳	ハンバーグのオニオンソース じゃがいものカレーいため めぎすのつみれじる	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく さつまあげ めぎす とうふ みそ	こめ でんぷん さとう じゃがいも こめあぶら ごま	たまねぎ りんご にんじん こんにやく ごぼう ながねぎ	601 25.2
16	水	ごはん	牛乳	ほっけのねぎみそやき ごまゆかりあえ あいしょうじる	ぎゅうにゅう ほっけ みそ ベーコン	こめ ごまあぶら ごま さつまいも はるさめ	にんにく しょうが ながねぎ にんじん もやし キャベツ あかしそ たまねぎ	574 23.8
17	木	『サンマーメン』はもやし、白菜、豚肉などが入った、とろみのついたしょうゆベースのラーメンのことです。神奈川県横浜市発祥の料理 です。						
		ゆで中華麺	牛乳	サンマーメン さつまいもとだいずのごまがらめ こんがりキツネのわふうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なんと だいず あぶらあげ	ちゅうかめん こめあぶら でんぷん ごまあぶら さつまいも さとう ごま	しょうが にんにく もやし にんじん メンマ えのきたけ ながねぎ キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	651 25.7
18	金	ごはん	牛乳	かつおフライの ごまケチャップソースかけ こんにやくとこまつなのサラダ じゃがいもとわかめのみそしる	ぎゅうにゅう かつお あつあげ わかめ みそ	こめ こむぎこ パンこ こめあぶら さとう ごま ごまあぶら じゃがいも	こんにやく こまつな コーン キャベツ にんじん えのきたけ ながねぎ	612 24.1
22	火	ごはん	牛乳	ギョーザ きりぼしパンサンスー とうふのちゅうかうまに	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ハム とうふ みそ	こめ ラード こむぎこ だいずあぶら でんぷん ごまあぶら さとう こめあぶら	キャベツ たまねぎ にら しょうが きりぼしだいこん にんじん もやし こまつな にんにく はくさい ほししいたけ メンマ	607 22.4
23	水	中越地震から20 年が経ちます。「魷かつ」は、山古志の名物料理です。中越地震復興の願いを込めて考えられました。						
		ごはん	牛乳	【しんさいふっこうこんだて】 魷(ふ)かつ いそツナあえ みそけんちんじる	ぎゅうにゅう ツナ のり あつあげ うちまめ みそ	こめ パンこ ふ こめあぶら さとう さといも	もやし こまつな にんじん だいこん ながねぎ	612 22.1
24	木	ゆでうどん	牛乳	カレーなんぼんじる ローストポテト かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ あおのり わかめ	ゆでうどん カレールウ でんぷん じゃがいも さとう こめあぶら ごまあぶら ごま	にんじん たまねぎ ながねぎ ほうれんそう にんにく キャベツ こんにやく	617 20.6
25	金	ごはん	牛乳	さばのピリからやき おひたし かきたまじる	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ たまご	こめ さとう でんぷん	しょうが キャベツ にんじん もやし コーン たまねぎ えのきたけ ながねぎ	602 26.7
28	月	ごはん	発酵乳 (プレーン)	はるまき ごまふうみあえ マーボーあつあげ	はっこうにゅう スキムミルク ぶたにく だいず あつあげ みそ	こめ さとう はるさめ こむぎこ こめこ あぶら ごま でんぷん ラード だいずあぶら ごまあぶら	キャベツ にんじん もやし しょうが にんにく たまねぎ ほししいたけ メンマ ながねぎ	686 22.2
29	火	就学時健康診断のため、給食ありません。						
30	水	約420個のグラタンを給食室で手作りします。出来立てアツアツを食べてくださいね。						
		キャロット 米粉パン	牛乳	てづくりマカロニミートグラタン ブロッコリーサラダ しおこうじポトフ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ とりにく しろいんげんまめ	こめこパン マカロニ こめあぶら さとう じゃがいも	にんにく たまねぎ エリンギ トマト パセリ もやし ブロッコリー コーン レモンじる にんじん だいこん	635 28.4
31	木	給食委員会の児童と一緒に考えたハロウィンメニューです。給食の放送ではハロウィンにちなんだクイズをします。お楽しみに						
		ヨーニアラ	牛乳	てりやきチキン みかんのフレンチサラダ おおがたさんパンプキンスープ	ウインナー ぎゅうにゅう とりにく ベーコン しろいんげんまめ	こめ さとう こめあぶら	コーン パセリ しょうが キャベツ きゅうり みかん かぼちゃ たまねぎ にんじん	657 26.9

☆献立は、食材料の入荷状況やO157・ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。ご了承ください。