

令和5年度10月分 献立予定表

北秋田市鷹巣北部学校給食センター

月			火			水			木			金		
2			3			4			5			6		
ごはん とりにく 鶏肉のマスタード焼き き 莖わかめとふきの煮物 ほうとう			ごはん あかう 赤魚のピリットジャン ひじき入り炒り豆腐 あおな 青菜のみそ汁			カレーそばろ丼 しょうろんぼう (小①中②) もやしのみそ汁 ブルーベリーゼリー			ごはん さけ て 鮭の照り焼き もやしとニラの肉炒め とりだんご と豆腐のスープ			やさい 野菜たっぷり味噌ラーメン えだまめ 枝豆メンチ こめ お米のタルト		
小	657	30.2	小	685	28.9	小	674	27.6	小	642	28.4	小	701	27.3
中	801	38.1	中	831	34.7	中	860	35.1	中	788	36.7	中	817	32.2
9			10			11			12			13		
			るーろーはん 魯肉飯 (ごはん・豚肉の煮物) ※炒米粉 ※蛋花湯 りんご			野菜 ジュース チーズカレー (とろけるチーズ) おまめとアマランサスのサラダ ドレッシング			ごはん やまと豚のはち味噌焼き きりぼし だいこん につ 切干大根の煮付け キャベツのみそ汁			しやく 食パン キャラメルクリーム しろみさかな 白身魚フライ スパゲティナポリタン ABCスープ		
小	725	29.3	小	689	22.4	小	716	28.8	小	716	28.8	小	656	24.1
中			中	858	28.1	中	858	33.9	中	858	33.9	中	828	30.8
16			17			18			19			20		
ごはん さばのカレー粉焼き こまつな 小松菜とキャベツのさっぱり和え ちゃんぽん風スープ ふりかけ			ゆかりごはん ベストサンド にんじんしりしり あつあ 厚揚げのみそ汁			減塩給食 ごはん とりにく 鶏肉のごまんぞく焼き ひじきと高野豆腐の炒め煮 すいとん			食育の日 やきにくとん 焼肉丼 ※きりたんぼ汁 まる 丸むきみかん ※きりたんぼは別盛りです。自分で汁わんに			まーぼー 麻婆ラーメン くろず 黒酢あんかけ肉団子 (小①中②) とうにゅう 豆乳プリン		
小	698	34.0	小	686	23.3	小	661	28.6	小	707	24.5	小	624	27.1
中	834	40.2	中	848	28.4	中	806	35.9	中	873	29.6	中	772	34.7
23			24			25			26			27		
ごはん ぶたにく 豚肉のスタミナ焼き やさい 野菜のごま和え さつまいもと白菜のみそ汁			ごはん ジョア たら 鱈のきのこソース だいこん に 大根のレモン煮 ねぎのクリームスープ いせどうくんまんじゅう			ひき肉と野菜のカレー ふくじんづ 福神漬 おが きんなし 男鹿産梨のヨーグルト和え			ごはん とりにく からあ 鶏肉の唐揚げ れんこんの塩きんぴら たかのす 舞茸のみそ汁			コッペパン ブルーベリージャム ミートオムレツ にく 肉じゃがッブ にんじんポターージュ		
小	697	24.9	小	693	30.2	小	794	23.0	小	680	24.7	小	702	26.8
中			中	840	34.6	中	974	27.6	中	844	31.4	中	872	33.0
30			31			* 本に登場する料理 を体験してみよう! ★ドラキュラスープ 「おばけのアッチとドラキュラスープ」より。真っ赤なトマトのスープです。ピリッとするとリパウダーがポイントです。 			今月の北秋田市産 ※米 ※アマランサス ※中華めん ※大豆 ※やまと豚 ※舞茸 ※比内地鶏 ※せり ※しいたけ ※ふき ※かぼちゃ ※じゃがいも ※ぜんまい ※にんにく			【基準値】 ●小学校 エネルギー 650kcal たんぱく質 21.1~32.5g ●中学校 エネルギー 830kcal たんぱく質 27.0~41.5g		
小	713	29.7	小	746	26.6				小	680	24.7	小	702	26.8
中	874	37.9	中	899	32.1				中	844	31.4	中	872	33.0

※材料の都合により、献立や食材の産地が変更になる場合があります。ご了承ください。