

























































月			火			水			木			金		
★16日 枝豆ごはん★ 米内沢小5年生が収穫したもち米をいただきました。県産枝豆と合わせて枝豆ごはんにしました。感謝していただきますよう！ 			おいしい 北秋田 こめ 米・ねぎ・じゃがいも・ はくさい 白菜・キャベツ・大根・ かぼちゃ・しいたけ・ふき・ わらび・りんご・とうもろこし・ぜんまい			1  ・ひき肉カレー ・温野菜サラダ (フレンチドレッシング)			2  ・ごはん ・ヤンニョムチキン ・もやしの炒めナムル ・わかめたっぷりスープ			3  <b>文化の日</b>		
6 			7 			8 			9 			10 		
・ごはん ・春巻き ・なすのみそ炒め ・豆腐の中華スープ			・ごはん ・さばスタミナ焼き ・ひじきのカレー煮 ・根菜豚汁			・マーボー豆腐丼 ・中華風もやし炒め ・とうもろこしのスープ ※合川の やまだのきみ入り			・ごはん ・豆腐信田のみそ焼き ・ふきとじゃがいもの煮付け ・きのこのすまし汁			・背割りコッパン ・タルタルチキン (ノンエッグタルタル) ・野菜のカレー炒め ・ABCスープ		
小	712	21.3	小	778	31.3	小	654	24.5	小	671	25.4	小	650	27.2
中	851	24.5	中	977	38.2	中	805	29.6	中	838	30.7	中	833	34.3
13 			14  			15 			16     			17 		
・ごはん ・白身魚フライ ・大根の煮付け ・青菜のみそ汁			・清流米ごはん ・さばのみそ煮 ・かぼちゃそぼろ煮 ・生揚げのみそ汁			・ミートボール カレー ・もやしソテー			★米内沢小5年生から いただいたもち米入り★ ・枝豆ごはん ・青じそ入り鶏つくね ・おひたし・塩とん汁			・野菜たっぷり みそラーメン ・のり塩ポテトコロッケ ・ブロッコリーソテー		
小	643	24.7	小	684	28.9	小	688	20.2	小	682	25.9	小	704	27.1
中	811	29.8	中	858	35.0	中	849	23.8	中	828	30.8	中	891	33.4
20 <b>サキホコレ</b> 			21 			22  			23   <b>勤労感謝の日</b>			24 		
・ごはん ・ホキ和風フライ ・野菜炒め ・もやしのみそ汁 ・ヨーグルト			・ごはん ・赤魚西京焼き ・カレービーフン ・なめこのみそ汁			・豚キムチ丼 ・葉だいこんのみそ汁 ・りんご ※王林の予定			・ジュューシー ・厚焼きたまご ・にんじんしりしり ・もずくスープ					
小	663	24.9	小	676	24.0	小	637	23.6				小	656	25.5
中	821	29.6	中	852	28.4	中	758	26.8				中	804	30.8
27 			28 			29  			30  			こんだておゆうすじ 献立中の数字は ひだりがわ 左側がエネルギー (kcal) みぎがわ 右側がたんぱく質 (g) をあらわしています。 <b>【基準値】</b>		
・ごはん ・棒ぎょうざ ・マーボー大根 ・わんたんスープ			・古代米ごはん ・さけの生姜焼き ・山菜炒り煮 ・きのこのみそ汁 ・さつまいもと栗のタルト			・地場産 だいこんカレー ・花野菜のソテー			・ごはん ・いわし梅煮 ・白菜のおかか煮 ・みそおでん汁					
小	664	23.8	小	734	30.6	小	708	22.9	小	637	26.1	小	650	21.1~32.5
中	892	31.8	中	899	37.2	中	873	27.3	中	802	31.9	中	830	27.0~41.5

\*材料などの都合により、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。  
\*振替休業日や校外学習などによる欠食については、各校の行事予定表を確認してください。

月			火			水			木			金		
★16日 枝豆ごはん★ 米内沢小5年生が収穫したもち米をいただきました。県産枝豆と合わせて枝豆ごはんにしました。感謝していただきますよう！ 			おいしい 北秋田 こめ 米・ねぎ・じゃがいも・ はくさい 白菜・キャベツ・大根・ かぼちゃ・しいたけ・ふき・ わらび・りんご・とうもろこし・ぜんまい			1  ・ひき肉カレー ・温野菜サラダ (フレンチドレッシング) 小 707 21.8 中 890 26.2			2  ・ごはん ・ヤンニョムチキン ・もやしの炒めナムル ・わかめたっぷりスープ 小 669 24.3 中 842 29.0			3  文化の日		
6  ・ごはん ・春巻き ・なすのみそ炒め ・豆腐の中華スープ			7  ・ごはん ・さばスタミナ焼き ・ひじきのカレー煮 ・根菜豚汁			8  ・マーボー豆腐丼 ・中華風もやし炒め ・とうもろこしのスープ ※合川の やまだのきみ入り			9  ・ごはん ・豆腐信田のみそ焼き ・ふきとじゃがいもの煮付け ・きのこのすまし汁			10  ・野菜たっぷり みそラーメン ・のり塩ポテトコロッケ ・野菜のカレー炒め		
小 712 21.3 中 851 24.5			小 778 31.3 中 977 38.2			小 654 24.5 中 805 29.6			小 671 25.4 中 838 30.7			小 708 25.8 中 899 31.8		
13  ・ごはん ・白身魚フライ ・大根の煮付け ・青菜のみそ汁			14  ・清流米ごはん ・さばのみそ煮 ・かぼちゃそぼろ煮 ・生揚げのみそ汁			15  ・ミートボール カレー ・もやしソテー			16  ★米内沢小5年生から いただいたもち米入り★ ・枝豆ごはん ・青じそ入り鶏つくね ・おひたし・塩とん汁			17  ・背割りコッパン ・タルタルチキン (ノンエッグタルタル) ・ブロッコリーソテー ・ABCスープ		
小 643 24.7 中 811 29.8			小 684 28.9 中 858 35.0			小 688 20.2 中 849 23.8			小 682 25.9 中 828 30.8			小 646 28.5 中 825 35.9		
20 サキホコレ  ・ごはん ・ホキ和風フライ ・野菜炒め ・もやしのみそ汁 ・ヨーグルト			21  ・ごはん ・赤魚西京焼き ・カレービーフン ・なめこのみそ汁			22  ・豚キムチ丼 ・葉だいこんのみそ汁 ・りんご ※王林の予定 			23  勤労感謝の日			24  ・ジューシー ・厚焼きたまご ・にんじんしりしり ・もずくスープ		
小 663 24.9 中 821 29.6			小 676 24.0 中 852 28.4			小 637 23.6 中 758 26.8			小 656 25.5 中 804 30.8					
27  ・ごはん ・棒ぎょうざ ・マーボー大根 ・わんたんスープ			28  ・古代米ごはん ・さけの生姜焼き ・山菜炒り煮 ・きのこのみそ汁 ・さつまいもと栗のタルト			29  ・地場産 だいこんカレー ・花野菜のソテー			30  ・ごはん ・いわし梅煮 ・白菜のおかか煮 ・みそおでん汁			こんだておゆうすじ 献立中の数字は 左側がエネルギー (kcal) みぎがたんぱく質 (g) 右側がたんぱく質 (g) を表しています。 【基準値】		
小 664 23.8 中 892 31.8			小 734 30.6 中 899 37.2			小 708 22.9 中 873 27.3			小 637 26.1 中 802 31.9			小 650 21.1~32.5 中 830 27.0~41.5		

\*材料などの都合により、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。  
\*振替休業日や校外学習などによる欠食については、各校の行事予定表を確認してください。