

月	火	水	木	金
<p><b>おいしい</b></p> <p><b>北秋田</b></p> <p>きたあきたし しよくざい 北秋田市のおいしい食材</p> <p>をふんだんに取り入れた献立 をていきよう を提供しています。</p>  	<p>1</p>   <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>とりねぎソース焼き</li> <li>大豆とひじきの煮物</li> <li>もやしとあげのみそ汁</li> </ul>	<p>2</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>かぼちゃカレー</li> <li>ブロッコリーサラダ</li> <li>ぴぴぴチーズ</li> </ul>	<p>3</p>   <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>赤魚あますがらめ</li> <li>こまつなにびたし</li> <li>わかめといものみそ汁</li> </ul>	<p>4</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>肉いりうどん</li> <li>やさいコロッケ</li> <li>青じそ風味サラダ</li> </ul>
	小 663 27.2	小 735 25.5	小 647 27.1	小 619 25.6
	中 851 34.5	中 903 29.8	中 821 33.0	中 786 32.0
<p>7</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>とり肉のからあげ</li> <li>玉ねぎの和風いため</li> <li>なまあげのみそ汁</li> </ul>	<p>8</p>   <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>和風きのこハンバーグ</li> <li>にんじんしりしり</li> <li>高野豆腐のみそ汁</li> </ul>	<p>9</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>シーチキン丼</li> <li>こんさい汁</li> <li>まめによろこび</li> </ul> 	<p>10</p> <p>目のあいごデー給食</p>   <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>たらのキャロット焼き</li> <li>ルテインたっぷりソテー</li> <li>じゃがいものみそ汁</li> <li>県産ブルーベリーゼリー</li> </ul>	<p>11</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>コッペパン</li> <li>県産ブルーベリージャム</li> <li>とり肉のマスタード焼き</li> <li>チーズいりコールスローサラダ</li> <li>ポトフ風スープ</li> </ul>
小 675 25.1	小 645 24.6	小 739 31.7	小 652 24.6	小 650 28.0
中 868 32.3	中 843 31.9	中 930 38.4	中 811 27.8	中 855 37.1
<p>14</p> <p><b>スポーツの日</b></p>  <p>地場産物を使っています</p> <p>こめ せいりゅうまい ことめこ 米・清流米・米粉</p> <p>じゃがいも・だいず かぼちゃ・ねぎ だいこん・しいたけ</p>	<p>15</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>豆っこローフ</li> <li>ひじきのツナいため</li> <li>きゃべつのみそ汁</li> </ul>	<p>16</p>   <ul style="list-style-type: none"> <li>わかめごはん</li> <li>ほっけのピリッと焼き</li> <li>かぼちゃそぼろ煮</li> <li>青菜と大根のみそ汁</li> </ul>	<p>17</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>森のきのこカレー</li> <li>切り干し大根のサラダ</li> <li>グレープゼリー</li> </ul> 	<p>18</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>もやしたっぷりしょうゆラーメン</li> <li>クリーミーコーンフライ</li> <li>サワーゼリー</li> </ul>
小 689 26.9	小 606 25.1	小 606 25.1	小 768 23.6	小 679 25.9
中 873 33.1	中 745 30.4	中 745 30.4	中 932 28.4	中 859 33.0
<p>21</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>さつまいもごはん</li> <li>カルシウムいっぱい厚焼き卵</li> <li>きりぼし煮付け</li> <li>こまつなのみそ汁</li> </ul>	<p>22</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>さばのねぎみそ焼き</li> <li>秋野菜の煮物</li> <li>大根のみそ汁</li> </ul> 	<p>23</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>ぶた肉のシシリアンライス</li> <li>(パックノンエッグマヨネーズ)</li> <li>チンゲンサイの鶏スープ</li> <li>元気ヨーグルト</li> </ul>	<p>24</p>   <ul style="list-style-type: none"> <li>清流米ごはん</li> <li>ヤンニョムチキン</li> <li>もやしのいためナムル</li> <li>豆腐の中華スープ</li> </ul>	<p>25</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>養パン</li> <li>チョコクリーム</li> <li>ポーク&amp;チキンのメンチカツ</li> <li>ブロッコリーソテー</li> <li>かぼちゃシチュー</li> </ul>
小 609 21.3	小 643 26.1	小 750 24.4	小 691 26.5	小 687 26.1
中 736 27.2	中 810 31.8	中 837 28.7	中 870 31.8	中 888 33.9
<p>28</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>棒ぎょうざ</li> <li>ブロッコリー回鍋肉</li> <li>わかめスープ</li> <li>マスカットゼリー</li> </ul>	<p>29</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>さけフライ</li> <li>大根のピリ辛いため</li> <li>玉ねぎのみそ汁</li> </ul>	<p>30</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>コーンこんごはん</li> <li>とりつくねおろしソース</li> <li>ひじきのさっぱりあえ</li> <li>葉大根のみそ汁</li> </ul> 	<p>31</p> <p>ハロウィン給食</p>   <ul style="list-style-type: none"> <li>キャロットピラフ</li> <li>かぼちゃがたハンバーグ</li> <li>ドラキュラスープ</li> <li>パンプキンババロア</li> </ul>	<p>こんだてちゆうすうじ 献立中の数字は</p> <p>ひだりがわ 左側がエネルギー (kcal)</p> <p>みぎがわ 右側がたんぱく質 (g)</p> <p>あらわ を表しています。</p> <p><b>【基準値】</b></p>
小 640 23.1	小 670 26.9	小 639 22.4	小 684 23.1	小 650 21.1~32.5
中 852 30.6	中 829 32.2	中 776 27.9	中 873 29.4	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。