

月			火			水			木			金		
						今月の 北秋田市産			1 ハヤシライス あん ^{あん} にん ^{くだもの} と果物のデザート			2 黒糖コッペパン ハンバーグりんごソース トマトとナスのミートスパゲティ かぼちゃポタージュ  ブックメニュー 		
数字は、左側がエネルギー（kcal） 右側がたんぱく質（g） を表しています。														
【基準値】														
小	650	21.1～32.5	北秋田市のHPで学校給食 を紹介しています						小	749	22.6	小	762	33.6
中	830	27.0～41.5							中	916	27.0	中	980	42.5
5 そばろ ^{どん} 丼 わかめのみそ汁 ^{しる} チョコチップ蒸しパン ^む 			6 ごはん ほっけのみりん ^や 焼き 大豆 ^{だいず} とひじきのみそ煮 ^に 豚汁 ^{とんじり}  ブックメニュー 			7 ごはん 鶏 ^{とり} のからあげ れんこんのきんぴら ^{しる} 白菜のみそ汁 ^{はくさい}			8 キムタク ^{どん} 丼 春雨 ^{はるさめ} スープ ヨーグルト			9 ブルーベリージュース 野菜 ^{やさい} みそラーメン メンチカツ 		
小	774	35.3	小	659	28.7	小	659	26.1	小	818	26.4	小	588	18.1
中	振替休業日		中	800	35.9	中	809	32.6	中	964	28.9	中	707	22.7
12 スポーツの日			13 振替休業日			14 ごはん 焼きギョウザ ^{しょう} （小①中②） 八宝菜 ^{はっほうさい} 中華風コンスープ			15 チキンねぎカレー ^{あき} 秋のヨーグルト和え ^あ 			16 食パン ^{しよく} 黒ごまクリーム ^{くろ} 鶏肉 ^{とり} のマスタード焼き ^や キャベツソテー ^や さつまいもシチュー		
10/2(金) ハンバーグりんごソース 「こまったさんのハンバーグ」 （寺村輝夫著 あかね書房） 不思議なレストランで、動物 たちと魔法のようなハンバーグ 作り！読むと給食がもっと楽し みになるワクワクな物語です。			10/6(火) 豚汁 ^{とんじり} 「とにもかくにもごはん」 （小野寺史宜著 講談社） 子ども食堂を舞台に、温かい 手作りご飯を通して人々の心 の交流を描いた、心とお腹を満 たしてくれる小説です。			小 634 22.0 中 786 27.3			小 795 29.7 中 976 36.0			小 707 31.9 中 903 41.8		
19 ごはん 黒酢あんかけ肉団子 ^{にくだんご} （小1～2①小3～②） ホイコーロー ^{だいこん} 大根の中華スープ ^{ちゅうか} のりの佃煮 ^{てんし}			20 ごはん さばのしょうが焼き ^や じゃがいものみそバター炒め ^め 小松菜のみそ汁 ^{しる}			21 ごはん 鶏肉 ^{とり} のはちみそ焼き ^や 煮じゃ昆布 ^{こんぶ} キャベツのみそ汁 ^{しる}			22 タコライス風丼 ^{ふうどん} もずくスープ シークワーサーゼリー			23 山菜 ^{さんさい} なめこうどん ^{どん} 焼き栗コロッケ ^{やぐり}		
小	643	25.9	小	676	29.4	小	621	28.7	小	634	24.7	小	548	23.5
中	744	29.5	中	817	36.0	中	763	36.6	中	757	29.8	中	725	29.7
26 ごはん 肉しゅうまい ^{にくしゅうまい} （小1～4①小5～②） マーボーもやし チンゲン菜のスープ			27 ごはん 白身魚フライ ^{しろみさかな} 大根のレモン煮 ^{だいこん} 高野豆腐のみそ汁 ^{こうやとうふ}			28 野菜たっぷり キーマカレー フルーツゼリー和え ^あ			29 ごはん 青じそ鶏つくね ^{とり} 坦々風炒め ^{たんたんふういた} じゃがいものみそ汁 ^{しる}			30 黒糖パン ^{こくとう} かぼちゃひき肉フライ ^{にく} カラフルソテー ABCスープ ハロウィンデザート		
小	616	24.9	小	640	24.8	小	757	25.5	小	638	23.7	小	630	21.3
中	726	28.7	中	783	31.0	中	922	31.0	中	757	27.8	中	817	26.8

※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。