


月			火			水			木			金									
1	 ・ごはん ♥いわしの梅煮 ★韓国風煮 ♥はくさいのみそ汁	2	 ★チキンと豆のカレー ・青じそ風味サラダ ★さつまいもチップス	3	 ・ごはん ★ささみのフライ ★ふきの甘辛煮 ♥高野豆腐のみそ汁	4	 ★大豆とこんぶのかみかみごはん ♥あつやき玉子 ♥小松菜の煮びたし ・だいこんのみそ汁 ★♥歯と口の健康週間ゼリー	5	 ・わかめうどん ★イカカレーメンチ ♥豆乳パンナコッタ (はちみつレモンソース)	☆~☆~☆~☆											
小	636	25.2	小	730	25.1	小	637	22.5	小	622	24.2	小	591	22.6							
中	813	31.1	中	893	29.8	中	804	27.0	中	732	28.0	中	798	27.0							
8	 ・ごはん ・ホキ和風フライ ・五目きんぴら ・油揚げのみそ汁	9	 ・ごはん ・国産真材のぎょうざ ・きゃべつの甘みそ炒め ・中華風コーンスープ	10	 ・ごはん ・とり肉のうまみ焼き ・ちくわ入り煮びたし ・じゃがいものみそ汁	11	 ・ジャンバラヤ ・チキンナゲット ・チキンヌードルスープ ・トリプルゼリー サッカーワールドカップ給食	12	 ・背割りコッペパン ・スラッピージョー ・ぱりぱりサラダ ・もやしと肉だんごのスープ	☆~☆~☆~☆											
小	622	22.0	小	637	21.1	小	640	25.6	小	700	28.2	小	602	29.1							
中	789	27.0	中	828	27.1	中	805	31.3	中	836	33.3	中	784	37.4							
15	 ・ごはん ・ささみのレモン酢がらめ ・ピーフン入り野菜炒め ・大根と油揚げのみそ汁	16	 ・ごはん ・さばスタミナ焼き ・ひじきの煮つけ ・とん汁	17	 ・ごはん ・ヤンニョムチキン ・小松菜のソテー ・とうふの中華風スープ ・ぶどうゼリー	18	 ・ごはん ・たらのみそマヨネーズ焼き ・肉じゃが ・小松菜のみそ汁	19	 ・とりまめカレー ・そばろ丼 ・八戸せんべい汁 ・サワーゼリー	☆~☆~☆~☆											
小	715	27.9	小	680	27.1	小	702	24.7	小	720	29.9	小	684	30.1							
中	897	31.3	中	861	33.6	中	886	30.1	中	918	37.0	中	837	37.2							
22	 ・ごはん ・ポークしゅうまい ・中華サラダ ・マーボー風汁	23	 ・ごはん ・とり肉の塩こうじ焼き ・こんぶ煮 ・きゃべつのみそ汁	24	 ・やまと豚の シシリアンライス (バックノンエッグマヨネーズ) ・もずくのスープ ・フローズンレモンヨーグルト	25	 ・ごはん ・赤魚甘酢がらめ ・ごまブロッコリー ・生揚げのみそ汁	26	 ・ピタパン ・ハンバーグソースがけ ・スナッペンどうの サラダ ・ポトフ風スープ	☆~☆~☆~☆											
小	654	24.7	小	653	27.3	小	691	24.8	小	655	27.9	小	622	28.2							
中	798	28.6	中	840	34.5	中	796	29.8	中	835	34.2	中	787	34.0							
29	 ・清流米ごはん ・とり肉のから焼き ・ひじき入り切干煮つけ ・スナッペンどうのみそ汁 ・サイダー風ゼリー	30	 ・ごはん ・ほっけピリ辛焼き ・ふきとじゃがいもの煮つけ ・葉だいこんのみそ汁 ・あじさいゼリー	 地場産物を使っています 清流米・もち米 大豆煮 ふき水煮 スナッペンどう 塩こうじ・陶にみそ おろしにんにく			 おいしい 北秋田 きたあきたし 北秋田市のホームページで がっさやうしょくしょうかい 学校給食を紹介しています。			こんだてちゆうすうじ 献立中の数字は 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	699	24.5	小	592	28.1				小	650	21.1~32.5										
中	901	31.7	中	786	33.3				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。