

食材の流通状況や価格などにより やむを得ず使用食材を変更する場合がありますがご理解ください。
 なお 変更に伴い 食品に含まれるアレルギー物質等が変更になる場合は 速やかに学校を通じてお知らせいたします。

日 曜日 (曜)	れんらく 連絡	こんだて	エネルギーのもと(黄)		からだ 体をつくる(赤)		からだ 体の調子をととのえる(緑)	
			たんすいかぶつ 炭水化物	しばう	たんぱく質	むきしつ	ビタミン	
1 (火)	阿賀小なし	ごはん	こめ					
		はくさい 白菜と打ち豆のみそ汁	じゃがいも		うちまめ	みそ	こまつな	えのきたけ はくさい
		やさしい 野菜コロッケ	じゃがいも こんこ さとう パンこ でんぷん	あぶら	だいすこ		にんじん かぼちゃ	たまねぎ えだまめ にんにく セロリ
		くきわかめのきんぴら	こんにやく さとう	ごまあぶら あぶら	さつまあげ	くきわかめ	にんじん	ごぼう
		ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう		
2 (水)		ごはん	こめ					
		もちむぎ もち麦入りカレースープ	もちむぎ でんぷん さとう さつまいも	あぶら	とりにく		にんじん トマト パセリ	たまねぎ キャベツ にんにく
		ハンバーグのトマトソース	パンこ こんこ さとう でんぷん	豚油	とりにく とうふ		にんじん トマト	たまねぎ
		コールスロー		あぶら			にんじん	キャベツ きゅうり
		◎ソーダゼリー	みずあめ さとう					
		ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう		
3 (木)	五中・阿賀小 なし	ごはん	こめ					
		たまご 卵ともずくのスープ	でんぷん		たまご とうふ	もずく		ねぎ
		ぶたにく 豚肉とれんこんの黒酢炒め	でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら	ぶたにく		にんじん いんげん	れんこん
		きゅうりのあっさり漬け		ごまあぶら ごま			にんじん	きゅうり
		ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう		
4 (金)	二中1・2年 五中なし	ごはん	こめ					
		こまつな 小松菜のみそ汁	じゃがいも		なまあげ	みそ	こまつな	ねぎ
		さばのみそ煮	さとう でんぷん		さば	みそ		
		ごま酢あえ	さとう	ごま			ほうれんそう にんじん	もやし
		ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう		
7 (月)		ごはん	こめ					
		じゃがいもの オイスターソース煮	じゃがいも さとう でんぷん	あぶら	なまあげ とりにく		にんじん いら	たまねぎ しょうが にんにく
		はるまき 春巻	はるさめ でんぷん こんこ さとう こめこ こなあめ	あぶら 豚油 ショートニング	ぶたにく		にんじん	たまねぎ しょうが キャベツ しいたけ
		きほ 切り干し大根のナムル	さとう	ごま ごまあぶら			こまつな にんじん	きりぼしだいこん
		ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう		



10月14日は
スポーツの日

10月15日はアルビde給食を提供します!!



©1997 ALBIREX NIIGATA INC.

アルビレックス新潟のトップ選手が昼食をとる「オレンジカフェ」のbuffetメニューから、ぜひみなさんに食べてもらいたいメニューを給食で再現しました。プロサッカー選手は、体を作ることはもちろん、自分が持っている力を試合で発揮するため、毎日の食事を大切にしているそうです。自分の食べたいものではなく、自分の体に必要な栄養を考えて食事を選びます。アルビde給食で、みなさんの成長期に必要な栄養をしっかりとって、元気な体を作りましょう。



★今月のベジランドにいつさんからの野菜★ 打ち豆 ジャがいも

◎は業者から学校へ直接納入するものです。空容器などのゴミは 他のもものと分けてセンターへ送ってください。

日 曜日 (曜)	れんらく 連絡	こんだて	エネルギーのもと(黄)		からだ 体をつくる(赤)		からだ 体の調子をととのえる(緑)	
			たんすいかぶつ 炭水化物	しばう	たんぱく質	むきしつ	ビタミン	
8 (火)	阿賀小 4年なし	ごはん	こめ					
		さつま汁	さつまいも こんにゃく		とうふ ぶたにく みそ		にんじん	ねぎ ごぼう だいこん
		にぎすのかりん揚げ 2び	でんぷん くろさとう	あぶら		にぎす		
		はくさいづ 白菜漬				こんぶ		はくさい きゅうり
		中) チーズ				チーズ		
		ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう		
9 (水)		ごはん	こめ					
		マーボー豆腐	さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	とうふ とりにく だいす みそ		にら	ねぎ にんにく しょうが しいたけ きくらげ
		もやしのごまドレッシング あえ	さとう	ごま ごまあぶら			にんじん	もやし きゅうり ホールコーン
		くだもの						みかん (よてい)
		ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう		
10 (木)	目の愛護デー 献立	ごはん	こめ					
		やさしい 野菜汁	じゃがいも こんにゃく		なまあげ みそ		にんじん	ごぼう ねぎ
		かぼちゃひき肉フライ	さとう でんぷん パンこ こむぎこ	あぶら 豚脂	ぶたにく だいすたんぱく		かぼちゃ	たまねぎ
		にんじんしりしり		あぶら	たまご ツナ		にんじん	もやし
		ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう		
11 (金)		コッペパン	こむぎこ さとう	ショートニング			だっしふんにゅう	
		チョコクリーム	みずあめ さとう でんぷん	ショートニング				
		とりにく 鶏肉ときのこの クリームスープ煮	じゃがいも こむぎこ	バター	とりにく しろいんげんまめ	チーズ ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	マッシュルーム エリンギ たまねぎ
		アーモンド入り ツナとキャベツのサラダ		アーモンド あぶら	ツナ		にんじん	キャベツ
		◎飲むヨーグルト (プルーン味)	さとう				生乳 乳製品	プルーン
15 (火)	アルビde給食	ごはん	こめ					
		ぶたにく こんさい 豚肉と根菜の煮物	さといも さとう こんにゃく		ぶたにく ちくわ	こんぶ	にんじん いんげん	だいこん ごぼう
		さばのごま照り焼き	さとう	ごま	さば			
		なめたけあえ	みずあめ さとう			かてん	こまつな にんじん	えのきたけ もやし
		◎みかんゼリー	さとう					みかん
		ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう		



ひ 日 曜	れんらく 連絡	こんだて	エネルギーのもと(黄)		からだ 体をつくる(赤)		からだ ちょうし 体の調子をととのえる(緑)	
			たんすいかぶつ 炭水化物	しばう	たんぱく質	むきしつ	ビタミン	
16 (水)	結小1年なし	ごはん	こめ					
		あじつ 味付けのり	さとう		かつおぶし	のり こんぶ いりこ		しいたけ
		にくだんご はくさい 肉団子と白菜のスープ	パンこ でんぷん さとう		とりにく だいすたんぱく		にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ はくさい
		だいず 大豆とさつまいもの アーモンドがらめ	でんぷん さつまいも さとう	あぶら アーモンド	だいす			
		◎幼) ぶどうゼリー	さとう					ぶどう
		小・中) くだもの 2こ						ぶどう (よてい)
		ぎゅうにゅう 牛乳					ぎゅうにゅう	
17 (木)	新関小 3・4年なし	ごはん	こめ					
		とんじる 豚汁	じゃがいも		なまあげ ぶたにく みそ		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ
		しょうがに いわしの生姜煮	さとう みずあめ		いわし			しょうが
		こまつな 小松菜サラダ		卵不使用マヨネーズ	かまぼこ		こまつな にんじん	キャベツ
		ぎゅうにゅう 牛乳					ぎゅうにゅう	
18 (金)		ごはん	こめ					
		じゃがいものみそ汁	じゃがいも		とうふ みそ		こまつな にんじん	ねぎ
		チキンかつのみそだれかけ	パンこ でんぷん コーンスターチ タピオカスターチ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	とりにく みそ			にんにく
		ごしきつ 五色漬け	さとう			こんぶ	にんじん	だいこん キャベツ きゅうり
		ぎゅうにゅう 牛乳					ぎゅうにゅう	
21 (月)		ごはん	こめ					
		けんちん汁	じゃがいも こんにゃく	ごまあぶら	とうふ		にんじん	ねぎ だいこん ごぼう
		ポークチャップ	さとう	あぶら	ぶたにく			たまねぎ にんにく
		コーン入りひたし			かつおぶし		こまつな	もやし ホールコーン
		小・中) 乾燥小魚	さとう みずあめ				かたくちいわし	
		ぎゅうにゅう 牛乳					ぎゅうにゅう	
22 (火)		ゆかりごはん	こめ さとう					しそ
		あおさのみそ汁			とうふ みそ	あおさ		えのきたけ ねぎ
		さといもコロッケ	さといも さとう パンこ こむぎこ でんぷん	あぶら	とりにく だいすたんぱく			たまねぎ
		アーモンドあえ	さとう	アーモンド			ほうれんそう にんじん	キャベツ
		ぎゅうにゅう 牛乳					ぎゅうにゅう	
23 (水)		ごはん	こめ					
		すきやき	こんにゃく さとう	あぶら	ぶたにく とうふ		にんじん しゅんぎく	えのきたけ はくさい ねぎ
		あつや たまご 厚焼き卵	さとう でんぷん	あぶら	たまご			
		じゃこ入りごま昆布	さとう	ごま			こんぶ ちりめんじゃこ	
		ぎゅうにゅう 牛乳					ぎゅうにゅう	

日 曜日 (曜)	れんらく 連絡	こんだて	エネルギーのもと(黄)		からだ 体をつくる(赤)		からだ ちょうし 体の調子をととのえる(緑)	
			たんすいかぶつ 炭水化物	しぼう	たんぱく質	むきしつ	ビタミン	
24 (木)	合唱応援 献立 	ごはん	こめ					
		だいこん 大根のみそ汁			あぶらあげ うちまめ みそ		こまつな	だいこん えのぎたけ ねぎ
		とりにく 鶏肉のはちみつレモンかけ	でんぷん はちみつ さとう	あぶら	とりにく			レモン
		のりのりあえ			ハム	のり	ほうれんそう にんじん	もやし
		ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう		
25 (金)	結小2年なし	もちむぎ ごはん	こめ もちむぎ					
		シーフードカレー	じゃがいも でんぷん さとう さつまいも こむぎこ はちみつ	あぶら	ぶたにく いか ほたて あさり		にんじん トマト	たまねぎ にんにく りんご
		ヨーグルトあえ				ヨーグルト		みかん もも パイナップル
		ふくじんづ 福神漬	さとう				にんじん しそ	だいこん なす れんこん しょうが
		ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう		
28 (月)	阿賀小・ 新関小なし	ごはん	こめ					
		のっぺい汁	こんにゃく さといも		とりにく		にんじん	れんこん ごぼう ねぎ しいたけ
		あじフライ	パンこ こむぎこ コーンスターチ さとう	あぶら	あじ			
		こんぶまめ 昆布豆	さとう		だいず	こんぶ		
		ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう		
29 (火)		ゆで中華めん	こむぎこ					
		ごまみそスープ	でんぷん	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく みそ はちみつみそ		にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが しいたけ たけのこ ねぎ
		ポークシューマイ 幼1こ 小・中2こ	パンこ でんぷん さとう こむぎこ みずあめ		ぶたにく			たまねぎ しょうが
		ちゅうか 中華きゅうり	さとう	ごまあぶら			にんじん	きゅうり
		ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう		
30 (水)		な 菜めし	こめ さとう		かつおぶし		ひろしまな きょうな だいこんな	
		がた 豚ごぼう汁	こんにゃく		ぶたにく あぶらあげ		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ まいたけ
		しろみさかな 白身魚のたつた揚げ	でんぷん	あぶら	たら			
		ふうみづ 風味漬		ごま			くきわかめ	キャベツ きゅうり しょうが
		ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう		
31 (木)	五中なし ハロウィン 献立 	ごはん	こめ					
		かぼちゃのクリームスープ	こむぎこ	あぶら バター			ぎゅうにゅう	かぼちゃ たまねぎ
		て 照り焼きチキン	さとう でんぷん		とりにく だいずたんぱく			
		ブロッコリーサラダ		あぶら			ブロッコリー にんじん	キャベツ ホールコーン
		ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう		