



10月こんだてひょう



小千谷小学校
千田小学校

月	火	水	木	金
1 603 kcal 谷小開校記念給食、【千田小1,2年なし】 さつまいもプリン のりずあえ キムチチャーハン はなびスープ	2 660 kcal なし かりかりカリフラワー うどん きつねじる	3 653 kcal あおだいずサラダ てづくりふりかけ ごはん じゃがいものそぼろに	4 604 kcal ほきのやくみソースがけ アーモンドあえ ごはん かぼちゃのみそしる	5 給食なし (谷小:就学時健診のため) (千田小:引越し作業のため)
8 谷小給食委員会が考えたメニューです 体育の日 	9 608 kcal ブルーベリーゼリー もやしのナムル ちゅうかどん	10 638 kcal 【谷小1~4年なし】 だいずとひじきのチーズやき フレンチサラダ アップルチップパン カリフラワーのスープ	11 609 kcal てりやきチキン しょうゆフレンチ ごはん じゃがいものみそしる	12 622 kcal さんまのしおやき あおなのおひたし さつまいもごはん とうふじる
15 603 kcal 1~3年1こ、4~6年2こ ししやもフライ おかかあえ ちゃめし だいこんとあぶらあげのみそしる	16 661 kcal 【谷小1~4年なし】 にくだんごのもちごめむし ちゅうかサラダ ちゅうかめん タンメンスープ	17 661 kcal 谷小試食会、【谷小4年なし】 さけのマヨコーンやき ごまあえ ごはん きのことしる	18 602 kcal キャベツのピリうまづけ きりざい ごはん いもになべ	19 610 kcal りんご あきやさいとくるまふのあげに ごはん もずくスープ
22 611 kcal 【千田小振替休業日】 ※20日(土) 千田小給食なし さばのみそに たくあんあえ ごはん よしのじる	23 673 kcal ちゅうえつだいしんさい 中越大震災の日 カンパン ぎょにくソーセージ きりぼしだいこんののりずあえ ふりかけ アルファ化米ごはん やさいだんごじる	24 613 kcal ダブルポテトサラダ いちごジャム しょうパン はくさいとにくだんごのスープ	25 622 kcal りんご マロニーちゅうかあえ マーボーどん	26 686 kcal とりのからあげ ごまサラダ わかめごはん けんこうまめじる
29 給食なし (谷小振替休業日のため) 	30 674 kcal りんご だいがくいも おおむぎめん きのこじる	31 607 kcal はなやさいサラダ コーンピラフ パンプキンスープ		27 (土) 699 kcal 【千田小給食なし】 フルーツヨーグルトあえ あきのみかくカレー

魚 きれいに食べられるかな？

①まんに切れめを入れる



②身をひらく



③骨を取りのぞく



④おいしく食べよう



12日にさんまが登場するよ。
きれいに食べてみよう。



※千田小学校給食室改修工事のため、小千谷小学校給食室で調理した給食を運搬しています。(平成30年12月21日(金)までの予定)
※都合により、献立の内容を変更することがあります。あらかじめご了承ください。