

日	曜	献立名		使用材料名			エネルギー Kcal	たん白質 g	脂質 g	塩分 g	
		主食	飲み物	おかず	血や肉になるもの	熱や力になるもの					体の調子を整えるもの
2	月	ごはん	牛乳	ぶたキムチ おおかポテト もずくスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ かつおぶし とうふ もずく	こめ こめあぶら さとう でんぷん ごま じゃがいも ごまあぶら	たまねぎ じゃがいも しょうが にんにく キムチ えのきたけ にんにく こまつな ながねぎ	625	24.2	16.2	1.7
3	火	ごはん	牛乳	かれいのからあげ ごまあえ キャベツのみそしる	ぎゅうにゅう カレイ あつあげ みそ だいず	こめ でんぷん こむぎこ こめあぶら さとう ごま	しょうが にんにく もやし こまつな えのきたけ たまねぎ キャベツ	608	25.9	18.4	2.1
4	水	ごはん	牛乳	【いわしの日】 いわしのカリカリフライ あつあげとキャベツのツナ炒め 具だくさんみそ汁	ぎゅうにゅう まいわし ツナ あつあげ うちまめ みそ	こめ じゃがいも でんぷん こめこ こめあぶら さとう	しょうが にんにく キャベツ ピーマン だいこん たまねぎ えのきたけ こまつな	666	25.3	20.7	1.5
5	木	ゆでうどん	牛乳	とりごぼうじる ブロッコリーのおかかあえ こめこのココアケーキ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ こんぶ かつおぶし とうふ	ゆでうどん でんぷん ごまあぶら こめこ ココア さとう こめあぶら	ごぼう にんにく だいこん えのきたけ ながねぎ ブロッコリー キャベツ コーン	665	23.1	15.4	2.0
6	金	ごはん	牛乳	ささかまのチーズやき こんにやくとわかめのサラダ もくちゅうかうまに	ぎゅうにゅう ささかまぼこ チーズ わかめ ぶたにく あつあげ みそ	こめ こめあぶら さとう ごま じゃがいも でんぷん ごまあぶら	キャベツ こんにやく コーン しょうが にんにく にんにく たまねぎ しめじ メンマ ながねぎ	629	25.3	16.6	2.0
10	火	ごはん	牛乳	【目の愛護デー】 セルフのこんさいそぼろどん かぼちゃのチーズやき なすとほうれんそうのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ あつあげ みそ だいず	こめ こめあぶら さとう ごま じゃがいも	しょうが にんにく ごぼう れんこん こまつな コーン かぼちゃ だいこん えのきたけ ほうれんそう ながねぎ	697	27.8	21.9	1.7
11	水	しよパン	牛乳	あわあめトースト キャベツとマカロニのソテー ポークビーンズ	ぎゅうにゅう ツナ こうやどうふ ぶたにく だいず	コッペパン バター あわあめ さとう マカロニ こめあぶら じゃがいも	にんにく キャベツ ブロッコリー セロリー たまねぎ にんにく トマト	634	26.2	23.6	2.4
12	木	ごはん	牛乳	さばのねぎみそやき こんさいのおかかきんぴら さわにわん	ぎゅうにゅう さば みそ さつまあげ かつおぶし ぶたにく	こめ ごまあぶら さつまいも こめあぶら さとう はるさめ	にんにく しょうが ながねぎ ごぼう にんにく れんこん こんにやく きりぼしだいこん えのきたけ こまつな	638	25.9	15.3	1.9
13	金	ごはん	牛乳	やさしいシュウマイ はるさめサラダ めちゃうまマーボーどうふ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず とうふ みそ	こめ さとう こむぎこ はるさめ ごまあぶら こめあぶら でんぷん	コーン たまねぎ にんにく ほうれんそう もやし こまつな しょうが にんにく メンマ ほししいたけ ながねぎ	656	25.4	17.6	1.9
16	月	ごはん	牛乳	はるまき カレーもやし はっぼうさい	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ うずらたまご	こめ こめあぶら はるさめ こむぎこ こめこ でんぷん	もやし こまつな コーン にんにく たまねぎ メンマ はくさい	693	21.9	23.9	2.0
17	火	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 とりにくのあまぎけみそやき キャベツのごまじょうゆあえ おこうじスープ	ぎゅうにゅう とりにく みそ とうふ あぶらあげ	こめ 甘酒 ごまあぶら ごま	キャベツ ブロッコリー コーン にんにく えのきたけ はくさい こまつな ながねぎ	616	24.8	19.2	1.7
18	水	ごはん	牛乳	【食育の日 石川県】 あごフライ れんこんサラダ めったじる	ぎゅうにゅう とびうお だいず のり ぶたにく みそ	こめ パンこ こむぎこ こめあぶら ノンエッグマヨネーズ さといも	たまねぎ れんこん キャベツ にんにく こまつな だいこん ごぼう こんにやく しいたけ ながねぎ	647	23.2	19.0	1.9
19	木	ゆでうどん	牛乳	みそラーメン ひじきサラダ さつまいもとりんごのかさねに	ぎゅうにゅう ぶたにく なると みそ ひじき	ちゅうかめん こめあぶら ごま さとう さつまいも	にんにく しょうが にんにく たまねぎ メンマ もやし ながねぎ こんにやく こまつな コーン りんご レモン	661	24.6	14.1	2.0
20	金	ごはん	牛乳	さけのみみじやき しらたきとやさいのいためもの ごもくこんさいじる	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく あつあげ	こめ ノンエッグマヨネーズ こめあぶら じゃがいも ごまあぶら	にんにく しらたき キャベツ ピーマン ごぼう だいこん ながねぎ	617	27.0	17.3	1.8
24	火	麦ごはん	牛乳	あきやさいのエコカレー くきわかめのサラダ りんごゼリー	ぎゅうにゅう とりにく だいず くきわかめ	こめ おおむぎ こめあぶら さつまいも カレールウ こめこ ごま さとう でんぷん	しょうが にんにく たまねぎ にんにく だいこん ごぼう しめじ キャベツ コーン りんご	670	20.0	17.0	1.8
25	水	キャロット こめこパン	牛乳	【オーストラリア献立】 チキンパルミジャーナ パスタサラダ まめとベーコンのスープ	ぎゅうにゅう とりにく こなチーズ ウインナー しろいんげんまめ	こめこパン こむぎこ パンこ こめあぶら マカロニ	パセリ バジル にんにく コーン キャベツ たまねぎ はくさい	644	29.2	21.4	2.5
26	木	ごはん	牛乳	しろみぎかなのうめみそやき ひじきとだいずのいために いもちじる	ぎゅうにゅう ホキ みそ だいず ひじき あぶらあげ ちくわ あつあげ	こめ こめあぶら さとう じゃがいも でんぷん	うめぼし にんにく こんにやく ごぼう だいこん こまつな ながねぎ	621	26.8	15.0	2.1
27	金	ごはん	牛乳	くるまふカツのみそだれかけ のりずあえ おでん	ぎゅうにゅう みそ ツナ のり ちくわ あつあげ こんぶ うずらたまご	こめ ふ こめこ パンこ こめパンこ こめあぶら さとう さといも	にんにく もやし こまつな にんにく だいこん こんにやく	678	23.0	21.7	2.1
30	月	ごはん	牛乳	あつあげのチリソースかけ こまつなのごまマヨネーズあえ みそワンドンスープ	ぎゅうにゅう あつあげ あおだいず ぶたにく なると みそ	こめ ごまあぶら さとう ノンエッグマヨネーズ ごま ワンタン	しょうが にんにく ながねぎ こまつな キャベツ にんにく もやし メンマ じゃがいも	645	23.6	20.3	1.9
31	火	チキンライス	牛乳	【ハロウィン献立】 チーズオムレツ ハロウィンサラダ パンブキンポタージュ	とりにく ぎゅうにゅう たまご チーズ かまぼこ ベーコン スキムミルク だいず	こめ こめあぶら じゃがいも こめこ	たまねぎ にんにく コーン グリーンピース キャベツ ブロッコリー かぼちゃ パセリ	663	26.6	16.6	2.0

一食平均エネルギー：649 Kcal

たんぱく質：25.0 g

脂質：18.6 g

食塩：1.9 g

17日 ふるさと献立

こんげつ じょうえつ きこうふうど い
今月は上越の気候風土を生かしてつくられた、発酵食品を使った献立が登場します。お楽しみに！

※感染症対策等のため、献立が変更になることがあります。

日	曜	献立名		使用材料名			エネルギー Kcal	たん白質 g	脂質 g	塩分 g	
		主食	飲み物	おかず	血や肉になるもの	熱や力になるもの					体の調子を整えるもの
2	月	ごはん	牛乳	ぶたキムチ おおかポテト もずくスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ かつおぶし とうふ もずく	こめ こめあぶら さとう でんぶん ごま じゃがいも ごまあぶら	たまねぎ なら しょうが キムチ えのきたけ にんじん こまつな ながねぎ	625	24.2	16.2	1.7
3	火	ごはん	牛乳	かれいのからあげ ごまあえ キャベツのみそしる	ぎゅうにゅう カレイ あつあげ みそ だいず	こめ さつまいも でんぶん こむぎこ こめあぶら さとう ごま	しょうが にんじん もやし こまつな えのきたけ たまねぎ キャベツ	608	25.9	18.4	2.1
4	水	ごはん	牛乳	【いわしの日】 いわしのカリカリフライ あつあげとキャベツのツナいため ぐだくさんみそしる	ぎゅうにゅう まいわし ツナ あつあげ うちまめ みそ	こめ じゃがいも でんぶん こめこ こめあぶら さとう	しょうが にんじん キャベツ ピーマン だいこん たまねぎ えのきたけ こまつな	666	25.3	20.7	1.5
5	木	ゆでうどん	牛乳	かきたまとりごぼうじる ブロッコリーのおかかあえ こめこのココアケーキ	ぎゅうにゅう とりにく こんぶ たまご かつおぶし とうふ	ゆでうどん でんぶん ごまあぶら こめこ ココア さとう こめあぶら	ごぼう にんじん たまねぎ えのきたけ ながねぎ ブロッコリー キャベツ コーン	683	25.0	16.2	2.0
6	金	ごはん	牛乳	【目の愛護デー】 セルフのこんさいそぼろどん かぼちゃのチーズやき なすとほうれんそうのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ あつあげ みそ だいず	こめ こめあぶら さとう ごま じゃがいも	しょうが にんじん ごぼう れんこん こまつな コーン かぼちゃ だいこん なす えのきたけ ほうれんそう ながねぎ	697	27.8	21.9	1.7
11	水	しよパン	牛乳	あわあめトースト キャベツとマカロニのソテー ポークビーンズ	ぎゅうにゅう ツナ こうやどうふ ぶたにく だいず	コッペパン バター あわあめ さとう マカロニ こめあぶら じゃがいも	にんじん キャベツ セロリー たまねぎ にんにく トマト	634	26.2	23.6	2.4
12	木	ごはん	牛乳	はるまき きりぼしだいこんのツナあえ めちやうまマーボーどうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ だいず とうふ みそ	こめ こめあぶら はるさめ こむぎこ こめこ さとう ごま でんぶん	キャベツ にんじん こまつな きりぼしだいこん しょうが にんにく たまねぎ メンマ ほししいたけ ながねぎ	714	25.3	23.8	1.8
13	金	ごはん	牛乳	さばのねぎみそやき こんさいのおかかきんぴら さわにわん	ぎゅうにゅう さば みそ さつまあげ かつおぶし ぶたにく	こめ ごまあぶら さつまいも こめあぶら さとう はるさめ	にんにく しょうが ながねぎ ごぼう にんじん れんこん こん にやく きりぼしだいこん えのき たけ こまつな	638	25.9	15.3	1.9
16	月	ごはん	牛乳	にくだんごのもちごめむし カレーもやし はるさめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき スキムミルク とりになくと	こめ ごまあぶら でんぶん もち米 はるさめ	たまねぎ にんじん ほししいたけ しょうが もやし こまつな コーン メンマ えのきたけ はくさい なら ながねぎ	611	26.3	10.9	1.8
17	火	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 とりにくのあまぎけみそやき キャベツのごまじょうゆあえ しおこうじスープ	ぎゅうにゅう とりにく みそ とうふ あぶらあげ	こめ 甘酒 ごまあぶら ごま	キャベツ ブロッコリー コーン にんじん えのきたけ はくさい こまつな ながねぎ	616	24.8	19.2	1.7
18	水	ごはん	牛乳	【食育の日 石川県】 あごフライ れんこんサラダ めったじる	ぎゅうにゅう とびうお だいず のり ぶたにく みそ	こめ パンこ こむぎこ こめあぶら ノンエッグマヨネーズ さといも	たまねぎ れんこん キャベツ にんじん こまつな だいこん ごぼう こんにやく しいたけ ながねぎ	646	23.2	18.9	1.9
19	木	ゆでうどん	牛乳	みそラーメン ひじきサラダ さつまいもとりんごのかさねに	ぎゅうにゅう ぶたにく なると みそ ひじき	ちゅうかめん こめあぶら ねりごま さとう さつまいも	にんにく しょうが にんじん たまねぎ メンマ もやし ながねぎ こんにやく こまつな コーン りんご レモン	655	24.0	13.7	1.9
20	金	ごはん	牛乳	さけのみみじやき しらたきとやさいのいためもの ごもくこんさいじる	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく あつあげ	こめ ノンエッグマヨネーズ こめあぶら じゃがいも ごまあぶら	にんじん しらたき キャベツ ピーマン ごぼう だいこん ながねぎ	617	27.0	17.3	1.8
23	月	麦ごはん	牛乳	あきやさいのエコカレー くきわかめのサラダ りんごゼリー	ぎゅうにゅう 鶏肉 だいず くきわかめ	こめ おおむぎ こめあぶら さつまいも カレールウ こめこ ごま さとう でんぶん	しょうが にんにく たまねぎ にんじん だいこん ごぼう しめじ キャベツ コーン りんご	670	20.0	17.0	1.8
24	火	ごはん	牛乳	ささかまのチーズやき こんにやくとわかめのサラダ ごもくちゅうかうまに	ぎゅうにゅう ささかまぼこ わかめ ぶたにく あつあげ みそ	こめ こめあぶら さとう ごま じゃがいも でんぶん ごまあぶら	キャベツ こんにやく コーン しょうが にんにく にんじん たまねぎ しめじ メンマ ながねぎ	628	25.3	16.6	2.0
25	水	キャロット こめパン	牛乳	【オーストラリア献立】 チキンパルミジャーナ パスタサラダ まめとベーコンのスープ	ぎゅうにゅう とりにく こなチーズ ベーコン しろいんげんまめ きんときまめ	こめこパン こむぎこ パンこ こめあぶら スパゲッティ	パセリ バジル にんじん コーン キャベツ たまねぎ はくさい	644	29.2	21.4	2.5
26	木	ごはん	牛乳	しろみぎかなのうめみそやき ひじきとだいずのいために いもちじる	ぎゅうにゅう ホキ みそ だいず ひじき あぶらあげ ちくわ あつあげ	こめ こめあぶら さとう じゃがいも でんぶん	うめぼし にんじん こんにやく ごぼう だいこん こまつな ながねぎ	615	26.4	14.3	2.0
27	金	ごはん	牛乳	くるまふカツのみそだれかけ のりずあえ おでん	ぎゅうにゅう みそ ツナ のり ちくわ あつあげ こんぶ うずらたまご	こめ ふ こめこ パンこ こめパンこ こめあぶら さとう さといも	にんにく もやし こまつな にんじん だいこん こんにやく	678	23.0	21.7	2.1
30	月	ごはん	牛乳	あつあげのチリソースかけ こまつなごまマヨネーズあえ みそワンタンスープ	ぎゅうにゅう あつあげ あおだいず ぶたにく なると みそ	こめ ごまあぶら さとう マヨネーズ ごま ワンタン	しょうが にんにく ながねぎ こまつな キャベツ にんじん もやし メンマ なら	649	23.7	20.7	1.8
31	火	チキンライス	牛乳	【ハロウィン献立】 チーズオムレツ ハロウィンサラダ パンプキンポタージュ	とりになくと ぎゅうにゅう たまご チーズ かまぼこ ベーコン スキムミルク だいず	こめ こめあぶら じゃがいも こめこ	たまねぎ にんじん コーン グリーンピース キャベツ ブロッコリー かぼちゃ パセリ	663	26.6	16.6	2.0

一食平均エネルギー：648 Kcal

たんぱく質：25.3 g

脂質：18.2 g

食塩：1.9 g

17日 ふるさと献立

こんげつ じょうえつ きこうふうど い
今月は上越の気候風土を生かしてつくられた、発酵食品を使った献立が登場します。お楽しみに！

※感染症対策等のため、献立が変更になることがあります。

日	曜	献立名		使用材料名			エネルギー Kcal	たん白質 g	脂質 g	塩分 g	
		主食	飲み物	おかず	血や肉になるもの	熱や力になるもの					体の調子を整えるもの
2	月	ごはん	牛乳	ぶたキムチ おかかポテト もずくスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ かつおぶし とうふ もずく	こめ こめあぶら さとう でんぷん ごま じゃがいも ごまあぶら	たまねぎ にら しょうが キムチ えのきたけ にんじん こまつな ながねぎ	625	24.2	16.2	1.7
3	火	ごはん	牛乳	かれいのからあげ ごまあえ キャベツのみそしる	ぎゅうにゅう カレイ あつあげ みそ だいず	こめ でんぷん こむぎこ こめあぶら さとう ごま	しょうが にんじん もやし えのきたけ たまねぎ キャベツ	608	25.9	18.4	2.1
4	水	ごはん	牛乳	【いわしの日】 いわしのカリカリフライ あつあげとキャベツのツナ炒め 具だくさんみそ汁	ぎゅうにゅう まいわし ツナ あつあげ うちまめ みそ	こめ じゃがいも でんぷん こめこ こめあぶら さとう	しょうが にんじん キャベツ ピーマン だいこん たまねぎ えのきたけ こまつな	666	25.3	20.7	1.5
5	木	ゆでうどん	牛乳	とりごぼうじる ブロッコリーのおかかあえ こめこのココアケーキ	ぎゅうにゅう とり あぶらあげ こんぶ かつおぶし とうふ	ゆでうどん でんぷん ごまあぶら こめこ ココア さとう こめあぶら	ごぼう にんじん だいこん えのきたけ ながねぎ ブロッコリー キャベツ コーン	665	23.1	15.4	2.0
6	金	ごはん	牛乳	ささかまのチーズやき こんにやくとわかめのサラダ もくちゅうかうまに	ぎゅうにゅう ささかまほこ チーズ わかめ ぶたにく あつあげ みそ	こめ こめあぶら さとう ごま じゃがいも でんぷん ごまあぶら	キャベツ こんにやく コーン しょうが にんにく にんじん たまねぎ しめじ メンマ ながねぎ	629	25.3	16.6	2.0
10	火	ごはん	牛乳	【目の愛護デー】 セルフのこんさいそぼろどん ぼちやのチーズやき ほうれんそうのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ あつあげ みそ だいず	こめ こめあぶら さとう ごま じゃがいも	しょうが にんじん ごぼう れんこん こまつな コーン かぼちゃ だいこん えのきたけ ほうれんそう ながねぎ	697	27.8	21.9	1.7
11	水	しよくパン	牛乳	あわあめトースト キャベツとマカロニのソテー ポークビーンズ	ぎゅうにゅう ツナ こうやどうふ ぶたにく だいず	コッペパン バター あわあめ さとう マカロニ こめあぶら じゃがいも	にんじん キャベツ ブロッコリー セロリー たまねぎ にんにく トマト	634	26.2	23.6	2.4
12	木	ごはん	牛乳	さばのねぎみそやき こんさいのおかかきんぴら さわにわん	ぎゅうにゅう さば みそ さつまあげ かつおぶし ぶたにく	こめ ごまあぶら さつまいも こめあぶら さとう はるさめ	にんにく しょうが ながねぎ ごぼう にんじん れんこん こんにやく きりぼしだいこん えのきたけ こまつな	638	25.9	15.3	1.9
13	金	ごはん	牛乳	やさしいシュウマイ はるさめサラダ めちやうまマーボーどうふ	ぎゅうにゅう とり ぶたにく だいず とうふ みそ	こめ さとう こむぎこ はるさめ ごまあぶら こめあぶら でんぷん	コーン たまねぎ にんじん ほうれんそう もやし こまつな しょうが にんにく メンマ ほししいたけ ながねぎ	656	25.4	17.6	1.9
16	月	ごはん	牛乳	はるまき カレーもやし はっぼうさい	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ うずらたまご	こめ こめあぶら はるさめ こむぎこ こめこ でんぷん	もやし こまつな コーン にんじん たまねぎ メンマ はくさい	693	21.9	23.9	2.0
17	火	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 とりにくのあまぎけみそやき キャベツのごまじょうゆあえ おこうじスープ	ぎゅうにゅう とり みそ とうふ あぶらあげ	こめ 甘酒 ごまあぶら ごま	キャベツ ブロッコリー コーン にんじん えのきたけ はくさい こまつな ながねぎ	616	24.8	19.2	1.7
18	水	ごはん	牛乳	【食育の日 石川県】 あごフライ れんこんサラダ めったじる	ぎゅうにゅう とびうお だいず のり ぶたにく みそ	こめ パンこ こむぎこ こめあぶら ノンエッグマヨネーズ さといも	たまねぎ れんこん キャベツ にんじん こまつな だいこん ごぼう こんにやく しいたけ ながねぎ	647	23.2	19.0	1.9
19	木	ゆでちゅうかめん	牛乳	みそラーメン ひじきサラダ さつまいもとりんごのかさねに	ぎゅうにゅう ぶたにく なると みそ ひじき	ちゅうかめん こめあぶら ごま さとう さつまいも	にんにく しょうが にんじん たまねぎ メンマ もやし ながねぎ こんにやく こまつな コーン りんご レモン	661	24.6	14.1	2.0
20	金	ごはん	牛乳	さけのもみじやき しらたきとやさいのいためもの ごもくこんさいじる	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく あつあげ	こめ ノンエッグマヨネーズ こめあぶら じゃがいも ごまあぶら	にんじん しらたき キャベツ ピーマン ごぼう だいこん ながねぎ	617	27.0	17.3	1.8
24	火	麦ごはん	牛乳	あきやさいのエコカレー くきわかめのサラダ りんごゼリー	ぎゅうにゅう とり だいず くきわかめ	こめ おおむぎ こめあぶら さつまいも カレールウ こめこ ごま さとう でんぷん	しょうが にんにく たまねぎ にんじん だいこん ごぼう しめじ キャベツ コーン りんご	670	20.0	17.0	1.8
25	水	キャロット こめこパン	牛乳	【オーストラリア献立】 チキンバルミジャーナ パスタサラダ まめとウインナーのスープ	ぎゅうにゅう とり こなチーズ ウインナー しろいんげんまめ	こめこパン こむぎこ パンこ こめあぶら マカロニ	パセリ バジル にんじん コーン キャベツ たまねぎ はくさい	644	29.2	21.4	2.5
26	木	ごはん	牛乳	しろみぎかなのうめみそやき ひじきとだいずのいために いももちじる	ぎゅうにゅう ホキ みそ だいず ひじき あぶらあげ ちくわ あつあげ	こめ こめあぶら さとう じゃがいも でんぷん	うめぼし にんじん こんにやく ごぼう だいこん こまつな ながねぎ	621	26.8	15.0	2.1
27	金	ごはん	牛乳	くるまふカツのみそだれかけ のりずあえ おでん	ぎゅうにゅう みそ ツナ のり ちくわ あつあげ こんぶ うずらたまご	こめ ふ こめこ パンこ こめパンこ こめあぶら さとう さといも	にんにく もやし こまつな にんじん だいこん こんにやく	678	23.0	21.7	2.1
30	月	ごはん	牛乳	あつあげのチリソースかけ こまつなのごまマヨネーズあえ みそワタンスープ	ぎゅうにゅう あつあげ あおだいず ぶたにく なると みそ	こめ ごまあぶら さとう ノンエッグマヨネーズ ごま ワタタン	しょうが にんにく ながねぎ こまつな キャベツ にんじん もやし メンマ にら	645	23.6	20.3	1.9
31	火	チキンライス	牛乳	【ハロウィン献立】 チーズオムレツ ハロウィンサラダ パンプキンポタージュ	とりにく ぎゅうにゅう たまご チーズ かまぼこ ベーコン スキムミルク だいず	こめ こめあぶら じゃがいも こめこ	たまねぎ にんじん コーン グリーンピース キャベツ ブロッコリー かぼちゃ パセリ	663	26.6	16.6	2.0

一食平均エネルギー：649 Kcal

たんぱく質：25.0 g

脂質：18.6 g

食塩：1.9 g

17日 ふるさと献立

こんげつ しょうえつ きこうふうど い
 今月は上越の気候風土を生かしてつくられた、発酵食品を使った献立が登場します。お楽しみに！

※感染症対策等のため、献立が変更になることがあります。