

日	曜	献立名		使用材料名			エネルギー Kcal	たん白質 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	
1	水	だいこんなめし	牛乳	ささかまのみみじやき ぶたにくとだいこんのきんぴら じゃがいもとわかめのみそしる	ぎゅうにゅう かつおぶし ささかまほこ ぶたにく あぶらあげ わかめ みそ だいす	こめ おおむぎ ごまあぶら さとう ノンエッグマヨネーズ こめあぶら じゃがいも	だいこんば にんじん だいこん ごぼう こんにやく さやいんげん たまねぎ ながねぎ	566	21.0	
2	木	ごはん	牛乳	めぎすこめこあげ やくみソース いそあえ さといもとしめじのごまとうにゅうなべ	ぎゅうにゅう めぎす わかめ とりにく あつあげ とうにゅう みそ	こめ こめこ こめあぶら さとう さといも ごま ねりこま	ながねぎ にんじん もやし ほうれんそう コーン しめじ はくさい	630	25.1	
3	金	文化の日								
6	月	ごはん	牛乳	がんものふくめに にんじんとこまつなのツナいため あまみそそぼろにくじゃが	ぎゅうにゅう がんもどき ツナ ぶたにく だいす あつあげ みそ	こめ さとう こめあぶら じゃがいも でんぶん	にんじん もやし こまつな たまねぎ こんにやく さやいんげん	678	25.1	
7	火	むぎごはん	牛乳	あきやさいかレー こんにやくとわかめのサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす わかめ ヨーグルト	こめ おおむぎ さとう こめあぶら さつまいも カレールウ こめこ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しめじ れんこん キャベツ サラダこんにやく コーン	693	21.7	
8	水	ごはん	牛乳	【かみかみこんだて】 ししゃものいちみやき きりほしだいこんののりすあえ かみかみごもくじる	ぎゅうにゅう ししゃも のり ぶたにく くきわかめ あぶらあげ こうやどうふ	こめ こめあぶら ごまあぶら	きりほしだいこん キャベツ にんじん もやし ほうれんそう ごぼう だいこん ほししいたけ ながねぎ	571	23.7	
9	木	こめこめん	牛乳	あきのみやまじる ゆかりあえ こんこんスナック	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ かまほこ こんぶ あおのり	こめこめん でんぶん さつまいも こめあぶら	にんじん だいこん ほししいたけ えのきたけ なめこ こまつな もやし ながねぎ キャベツ ゆかりこ ごぼう れんこん	676	24.8	
10	金	ごはん	牛乳	あつあげのしおそぼろあんかけ ブロッコリーのうまこんぶあえ かきたまキムチスープ	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく こんぶ たまご みそ	こめ さとう でんぶん ごまあぶら	しょうが ブロッコリー キャベツ コーン はくさい にんじん メンマ キムチ ながねぎ	602	25.3	
13	月	ごはん	牛乳	たらとだいすのチリソース ブロッコリーのおかかあえ さつまいもじる	ぎゅうにゅう だいす かつおぶし とうふ みそ	こめ でんぶん こめこ こめあぶら ごまあぶら さとう さつまいも	しょうが にんにく たまねぎ ブロッコリー キャベツ にんじん だいこん ごぼう ながねぎ	691	23.4	
14	火	ごはん	牛乳	てづくりとうふハンバーグ いそマヨあえ とりごぼろじる	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ひじき とうにゅう かつおぶし のり とりにく	こめ こめパンこ ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら	たまねぎ もやし ほうれんそう にんじん ごぼう こんにやく ほししいたけ だいこん ながねぎ	597	24.9	
15	水	ごはん	牛乳	あつやきたまご うのはないため わふうカレーじる	ぎゅうにゅう たまご ひじき あぶらあげ ちくわ おから あおだいす ぶたにく	こめ さとう でんぶん でんぶん こめあぶら じゃがいも カレールウ	にんじん ごぼう ほししいたけ ながねぎ だいこん たまねぎ もやし こまつな	683	22.8	
16	木	ゆでうどん	牛乳	みそたんたんスープ はくさいのおかかあえ だいがくいも	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす みそ かつおぶし	ゆでうどん こめあぶら さつまいも さとう	にんにく しょうが メンマ こまつな にんじん ほししいたけ たまねぎ もやし ながねぎ いら キャベツ	674	25.3	
17	金	ごはん	牛乳	【しょくいくのひ：とちぎけん】 あげモロ(さめ)のケチャップソース もやしとニラのあえもの かんぴょうのたまごとじに	ぎゅうにゅう さめ だいす たまご	こめ こめこ でんぶん こめあぶら さとう じゃがいも	しょうが もやし いら にんじん たまねぎ かんぴょう ほししいたけ さやいんげん	667	25.9	
20	月	おべんとうのひ ※お弁当の準備をお願いします								
21	火	ごはん	牛乳	やみつきちキン こんがりキツネのわふうサラダ なめこのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ だいす みそ	こめ さとう ごまあぶら こめあぶら じゃがいも	にんにく しょうが もやし キャベツ コーン たまねぎ にんじん なめこ ほうれんそう ながねぎ	605	25.8	
22	水	アップル こめこパン	牛乳	たらのこうそうこめパンこやき こまつなのしゃきしゃきサラダ だいこんのコンソメスープ	ぎゅうにゅう たら ベーコン	こめこパン さとう ノンエッグマヨネーズ こめパンこ こめあぶら じゃがいも	りんご にんにく パジル パセリ キャベツ もやし こまつな コーン たまねぎ だいこん にんじん ほうれんそう	579	27.1	
23	木	勤労感謝の日								
24	金	ごはん	牛乳	【わしょくのひ】 さばのみそに ごまあえ あきのすましじる	ぎゅうにゅう さば みそ とうふ かまほこ こんぶ	こめ さとう ごま	しょうが だいこん にんじん こまつな キャベツ もやし えのきたけ ほししいたけ しらたき みずな	618	27.5	
27	月	ツナコーンライス	牛乳	オムレツのワインソース あおだいすのサラダ ふゆやさいのポトフ	ツナ ぎゅうにゅう たまご あおだいす とりにく ウィンナー	こめ おおむぎ さとう こめあぶら だいすあぶら じゃがいも	たまねぎ コーン キャベツ ブロッコリー にんじん だいこん しめじ	628	24.7	
28	火	ごはん	牛乳	ちくわのおこのみやき たくあんあえ みそちゃんこじる	ぎゅうにゅう ちくわ かつおぶし いわし たら いわし あつあげ みそ	こめ ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ こめあぶら さとう	にんじん キャベツ こまつな たくあん だいこん はくさい ながねぎ	588	23.2	
29	水	コッペパン	牛乳	ハンバーグのブラウンソースかけ ほうれんそうとコーンのソテー はくさいとウィンナーのとうにゅうシチュー	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ウィンナー しろいんげんまめ とうにゅう	コッペパン さとう でんぶん こめこ ハヤシルウ こめあぶら じゃがいも	たまねぎ にんにく にんじん キャベツ ほうれんそう コーン はくさい	577	23.8	
30	木	ごはん	牛乳	【きらっと新潟米 地場もん献立】 とりにくのしおこうじやき はなやさいのマヨネーズあえ あきやさいのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ	こめ ノンエッグマヨネーズ さつまいも	しょうが にんにく カリフラワー キャベツ ブロッコリー だいこん にんじん はくさい しめじ ながねぎ	585	23.1	

一食平均エネルギー：627 Kcal

たんぱく質：24.4 g

脂質：17.3 g

食塩：1.9 g

☆献立は、食材料の入荷状況やO157・ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。

太字の野菜は中郷産です