

令和6年8・9月分

学校給食こんだて表

[里公小]上越市教育委員会

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					
8/27	火	ごはん	牛乳	セルフのさんしょくそぼろどん ガーリックポテト なすのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず たまご とうふ あぶらあげ みそ	こめ こめあぶら さとう でんぷん だいずあぶら じゃがいも	しょうが たまねぎ えだまめ にんにく にんじん なす	673	26.0	21.6	1.8
8/28	水	ごはん	牛乳	かつおとじゃがいものケチャップがらめ ピリからきゅうりづけ ゆうがおのみそしる	ぎゅうにゅう かつお あぶらあげ みそ だいず	こめ でんぷん じゃがいも こめあぶら さとう ごまあぶら	しょうが きゅうり にんじん たまねぎ ゆうがお ながねぎ	611	24.4	16.6	1.8
8/29	木	ごはん	牛乳	ぶたにくのねぎしおやき えだまめサラダ みそワタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると みそ	こめ ごまあぶら こめあぶら さとう ワタタン	しょうが にんにく ながねぎ レモン えだまめ キャベツ きゅうり なら にんじん たまねぎ もやし メンマ	609	27.3	16.7	1.8
8/30	金	ごはん	牛乳	いわしのカリカリやき いそあえ しおにくじゃが	ぎゅうにゅう いわし のり ぶたにく あつあげ	こめ さとう じゃがいも こめあぶら こめパンこ	しょうが にんじん もやし ほうれんそう たまねぎ しらたき さいいんげん にんにく	617	24.2	16.9	1.4
2	月	ごはん	牛乳	【ぼうさいの日 こんだて】 なつやさいとこうやどうふのあげに はるさめサラダ 保存食活用(ほぞんしょくかつよう)スープ	ぎゅうにゅう だいず こうやどうふ わかめ ツナ	こめ でんぷん こめあぶら さとう ごま はるさめ ごまあぶら じゃがいも	かぼちゃ なす キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ きりぼしだいこん ほししいたけ コーン	646	20.7	18.6	1.8
3	火	ごはん	牛乳	やきぎょうざ いろどりチンジャオロースー トマトとニラのしおこうじスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにつく ベーコン	こめ だいずあぶら ラード こむぎこ こめあぶら さとう ごまあぶら でんぷん	キャベツ なら しょうが にんにく ピーマン きいろピーマン にんじん えのきたけ たまねぎ メンマ トマト	600	22.3	16.4	1.8
4	水	ごはん	牛乳	さばのみそに のりずあえ もずくとオクラのスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう さば みそ もずく かまぼこ ヨーグルト ゼラチン のり	こめ さとう ごま	しょうが もやし ほうれんそう オクラ にんじん たまねぎ えのきたけ	655	28.3	16.4	1.9
5	木	ソフトめん	牛乳	かきたまわかめじる ローストチーズパンプリン なつみかんのさっぱりあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ わかめ こんぶ たまご チーズ	ソフトめん でんぷん こめあぶら	にんじん たまねぎ えのきたけ ながねぎ かぼちゃ にんにく キャベツ きゅうり なつみかん	656	27.2	18.1	1.9
6	金	まるパン	牛乳	三和産なすのミートグラタン こまつなサラダ えだまめとコーンのクリームスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひじき ベーコン チーズ とうにゅう しろいんげんまめ みそ	まるパン こめあぶら ごまあぶら じゃがいも こめこ	たまねぎ なす こまつな にんじん もやし コーン えだまめ トマト	600	28.3	20.7	2.5
9	月	ターメリック ライス	牛乳	なつやさいキーマカレー コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	こめ こめあぶら じゃがいも カレールウ こめこ さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん なす ブロッコリー ピーマン きゅうり キャベツ コーン トマト	638	22.6	18.5	1.7
10	火	わかめ ごはん	牛乳	【ふるさと こんだて】 めぎすのあまぎけトマトソース うめこんぶあえ ゆうがおのつべい汁	わかめ ぎゅうにゅう めぎす こんぶ ちくわ あつあげ かまぼこ	こめ みずあめ こめあぶら あまぎけ じゃがいも でんぷん こめこ	トマト にんにく ほうれんそう もやし にんじん うめぼし ゆうがお ほししいたけ	585	21.8	16.0	2.3
11	水	ごはん	牛乳	だしまきたまご ピーマンのおかかじゃこいため いわしのつみれじる	ぎゅうにゅう たまご ちりめんじゃこ かつおぶし いわし たら とうふ みそ	こめ さとう ごまあぶら ごま でんぷん じゃがいも	きりぼしだいこん しらたき もやし ピーマン にんじん ごぼう たまねぎ しょうが	603	25.6	14.8	2.3
12	木	ゆでうどん	牛乳	マーボースープ くきわかめのチョコレギサラダ アセロラミルクゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうふ みそ くきわかめ のり とうにゅう	ゆでうどん こめあぶら でんぷん ごま ごまあぶら さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん メンマ ほししいたけ なら キャベツ サラダこんにやく レモン アセロラ コーン	633	23.2	16.1	2.1
13	金	さつまいも ごはん	牛乳	【健康長寿(けんこうちようじゆ) こんだて】 さけのしおこうじやき わかめとあおだいずのあえもの やさいときのこのごまとんじる	ぎゅうにゅう さけ わかめ あおだいず ぶたにく あつあげ みそ	こめ さつまいも さとう ごまあぶら ごま	しょうが にんにく キャベツ もやし にんじん たまねぎ しいたけ こまつな	642	31.4	18.9	2.1
17	火	ごはん	牛乳	【じゅうごや こんだて】 てづくりまんげつつくね にんじんのきんびら おつきみおぼろじる	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき みそ さつまあげ おぼろどうふ かまぼこ	こめ ごま パンこ でんぷん ごまあぶら こめあぶら さとう	たまねぎ えのきたけ しょうが にんじん ごぼう メンマ こんにやく さいいんげん なめこ ながねぎ ほうれんそう	606	23.6	16.8	1.7
18	水	ごはん	のむ ヨーグルト (プレーン)	ちくわのおかかマヨやき ごまずあえ じゃがいものカレーそぼろに	のむヨーグルト ちくわ かつおぶし あおのり ぶたにく だいず あつあげ	こめ さとう ノンエッグマヨネーズ ごま こめあぶら じゃがいも でんぷん	きりぼしだいこん もやし にんじん ほうれんそう にんにく しょうが たまねぎ しらたき さいいんげん コーン	640	25.4	12.4	1.9
19	木	ゆで ちゅうかめん	牛乳	しょうがじょうゆラーメンスープ やさしいしゅうまい やみつきしおこうじキャベツ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると とりにつく	ちゅうかめん こめあぶら こむぎこ ごまあぶら ごま ラード	しょうが にんにく にんじん たまねぎ メンマ ながねぎ コーン ほうれんそう もやし キャベツ	642	27.4	18.6	2.1
20	金	ごはん	牛乳	セルフのやきにくどん あおのりポテト もやしのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ あおのり わかめ あぶらあげ	こめ こめあぶら さとう でんぷん じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん なら りんご えのきたけ もやし こまつな	621	24.3	16.7	1.9
24	火	ごはん	牛乳	【しょくいくのひ こんだて:千葉県】 あじのさんがやき だいこんのしょうゆづけ ぼうもちじる かたぬきチーズ	ぎゅうにゅう あじ あぶらあげ チーズ	こめ さとう ごまあぶら ごま さつまいも トック でんぷん	たまねぎ きゅうり だいこん にんじん キャベツ ながねぎ ごぼう たけのこ しらたき	620	22.0	18.1	1.9
25	水	ごはん	牛乳	あつあげとポテトのヤンニョムソースあえ もやしとニラのしおこんぶナムル とりだんごのごまみそスープ	ぎゅうにゅう あつあげ みそ こんぶ とりにつく ぶたにく だいず	こめ じゃがいも さとう こめあぶら ごまあぶら ごま なたねあぶら でんぷん	にんにく きりぼしだいこん もやし なら にんじん たまねぎ キャベツ しょうが こまつな	647	22.4	22.3	1.8
26	木	ごはん	牛乳	ハンバーグのおろしポン酢ソース キャベツのツナいため わかめのみそしる	ぎゅうにゅう ツナ あつあげ たまご かつおぶし わかめ みそ ぶたにく とりにつく	こめ さとう でんぷん こめあぶら じゃがいも ラード	だいこん レモン にんじん キャベツ たまねぎ えのきたけ	635	25.2	19.7	2.5
27	金	こめパン	牛乳	いちごジャム たらのマッシュポテトやき マカロニサラダ かきたまやさいスープ	ぎゅうにゅう たら とうふ とうにゅう チーズ たまご	こめパン さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ でんぷん こめあぶら マカロニ ごまあぶら	いちご パセリ にんじん キャベツ ブロッコリー たまねぎ しめじ ほうれんそう	606	33.2	21.6	2.4
30	月	ごはん	牛乳	ぶたにくのしょうがいため なめたけあえ さつまいものみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく のり あつあげ みそ だいず	こめ こめあぶら でんぷん さつまいも	しょうが たまねぎ ピーマン もやし にんじん ほうれんそう なめたけ ごぼう ほししいたけ キャベツ こんにやく ながねぎ	606	25.3	16.2	2.0

一食平均エネルギー:626 Kcal

たんぱく質:25.3 g

脂質:17.8 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。

日	曜	献立名			使用材料名			エネルギー Kcal	たんぱく質 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				
8/26	月	ごはん	牛乳	ホイコーロー ちゅうかあえ にらたまじる	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あぶらあげ たまご	こめ こめあぶら さとう ごまあぶら はるさめ じゃがいも でんぷん	キャベツ ピーマン しょうが にんにく もやし きゅうり にんじん たまねぎ にら	600	23.7	16.2	1.9
8/27	火	ごはん	牛乳	セルフのさんしょくそぼろどん ガーリックポテト なすのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたい たまご とうふ あぶらあげ みそ	こめ こめあぶら さとう でんぷん だいたいあぶら じゃがいも	しょうが たまねぎ えだまめ にんにく にんじん なす	673	26.0	21.6	1.8
8/28	水	ごはん	牛乳	かつおとじゃがいものケチャップがらめ きゅうりづけ ゆうがおのみそしる	ぎゅうにゅう かつお あぶらあげ みそ だいたい	こめ でんぷん じゃがいも こめあぶら さとう ごまあぶら	しょうが きゅうり にんじん たまねぎ ゆうがお ながねぎ	611	24.4	16.6	1.8
8/29	木	ごはん	牛乳	ぶたにくのねぎしおやき えだまめサラダ みそワントンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると みそ	こめ ごまあぶら こめあぶら さとう ワンタン	しょうが にんにく ながねぎ レモン えだまめ キャベツ きゅうり にら にんじん たまねぎ もやし メンマ	609	27.3	16.7	1.8
8/30	金	ごはん	牛乳	いわしのカリカリやき いそあえ しおにくじゃが	ぎゅうにゅう いわし のり ぶたにく あつあげ	こめ さとう じゃがいも こめあぶら こめパンこ	しょうが にんじん もやし ほうれんそう たまねぎ しらたき さやいんげん にんにく	617	24.2	16.9	1.4
2	月	ごはん	牛乳	【ぼうさいの日 こんだて】 なつやさいとこうやどうふのあげに はるさめサラダ 保存食活用(ぼぞんしよかつよう)スープ	ぎゅうにゅう だいたい こうやどうふ わかめ ツナ	こめ でんぷん こめあぶら さとう ごま はるさめ ごまあぶら じゃがいも	かぼちゃ なす キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ きりぼしだいこん ほししいたけ	646	20.7	18.6	1.8
3	火	ごはん	牛乳	やきぎょうざ いろどりチンジャオロースー トマトとニラのしおこうじスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ベーコン	こめ だいたいあぶら ラード こむぎこ こめあぶら さとう ごまあぶら でんぷん	キャベツ にら しょうが にんにく ピーマン きいろピーマン にんじん えのきたけ たまねぎ メンマ トマト	600	22.3	16.4	1.8
4	水	ごはん	牛乳	さばのみそに ごまあえ もずくとオクラのスープ レモンヨーグルト	ぎゅうにゅう さば みそ もずく かまぼこ ヨーグルト ゼラチン	こめ さとう ごま	しょうが もやし ほうれんそう オクラ にんじん たまねぎ えのきたけ レモン	655	28.3	16.4	1.9
5	木	ソフトめん	牛乳	かきたまわかめじる ローストチーズパンプキン なつみかんのさつぱりあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ わかめ こんぶ たまご チーズ	ソフトめん でんぷん こめあぶら	にんじん たまねぎ えのきたけ ながねぎ かぼちゃ にんにく キャベツ きゅうり なつみかん	656	27.2	18.1	1.9
6	金	まるパン	牛乳	三和産なすのミートグラタン こまつなサラダ コーンクリームスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたい ひじき ベーコン とうにゅうチーズ とうにゅう しろいんげんまめ みそ	まるパン こめあぶら ごまあぶら じゃがいも こめこ	たまねぎ なす こまつな にんじん もやし コーン トマト	600	28.3	20.7	2.5
9	月	ターメリック ライス	牛乳	なつやさいキーマカレー コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたい	こめ こめあぶら じゃがいも カレールウ こめこ さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん なす ブロッコリー ピーマン きゅうり キャベツ コーン トマト	638	22.6	18.5	1.7
10	火	わかめ ごはん	牛乳	【ふるさとこんだて】 めぎすのあまざけトマトソース うめこんぶあえ ゆうがおののっぺい汁	わかめ ぎゅうにゅう めぎす こんぶ ちくわ あつあげ かまぼこ	こめ みずあめ こめあぶら あまざけ じゃがいも でんぷん こめこ	トマト にんにく ほうれんそう もやし にんじん うめほし ゆうがお ほししいたけ	585	21.8	16.0	2.3
11	水	ごはん	牛乳	だしまきたまご ピーマンのおかかじゃこいため いわしのつみれじる	ぎゅうにゅう たまご ちりめんじゃこ かつおがし いわし たら とうふ みそ	こめ さとう ごまあぶら ごま でんぷん じゃがいも	きりぼしだいこん しらたき もやし ピーマン にんじん ごぼう たまねぎ しょうが	603	25.6	14.8	2.3
12	木	ゆでうどん	牛乳	マーボースープ くきわかめのチョレギサラダ アセロラミルクゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたい とうふ みそ くきわかめ のり とうにゅう	ゆでうどん こめあぶら でんぷん ごま ごまあぶら さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん メンマ ほししいたけ にら キャベツ サラダこんにゃく レモン アセロラ	633	23.2	16.1	2.1
13	金	さつまいも ごはん	牛乳	【健康長寿(けんこうちようじゆ) こんだて】 さけのしおこうじやき わかめとあおだいたいのあえもの やさしいときのこのごまとんじる	ぎゅうにゅう さけ わかめ あおだいたい ぶたにく あつあげ みそ	こめ さつまいも さとう ごまあぶら ごま	しょうが にんにく キャベツ もやし にんじん たまねぎ しいたけ こまつな	642	31.4	18.9	2.1
17	火	ごはん	牛乳	【じゅうごや こんだて】 てづくりまんげつつくね にんじんのきんぴら おつきみおぼろじる	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき みそ さつまいも おぼろどうふ かまぼこ	こめ ごま パンこ でんぷん ごまあぶら こめあぶら さとう	たまねぎ えのきたけ しょうが にんじん ごぼう メンマ こんにゃく さやいんげん なめこ ながねぎ ほうれんそう	606	23.6	16.8	1.7
18	水	ごはん	のむ ヨーグルト (プレーン)	ちくわのおかかマヨやき ごまざあえ じゃがいものカレーそばろに	のむヨーグルト ちくわ かつおがし あおのり ぶたにく だいたい あつあげ	こめ さとう ノンエッグマヨネーズ ごま こめあぶら じゃがいも でんぷん	きりぼしだいこん もやし にんじん ほうれんそう にんにく しょうが たまねぎ しらたき さやいんげん	640	25.4	12.4	1.9
19	木	ゆで ちゅうかめん	牛乳	しょうがじょうゆラーメンスープ やさしいしゅうまい やみつきしおこうじキャベツ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると とりにく	ちゅうかめん こめあぶら こむぎこ ごまあぶら ごま ラード	しょうが にんにく にんじん たまねぎ メンマ ながねぎ コーン ほうれんそう もやし キャベツ	642	27.4	18.6	2.1
20	金	ごはん	牛乳	セルフのやきにくどん あおのりポテト もやしのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたい みそ あおのり わかめ あぶらあげ	こめ こめあぶら さとう でんぷん じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん にら りんご えのきたけ もやし こまつな	621	24.3	16.7	1.9
24	火	ごはん	牛乳	【しよくいくのひ こんだて:千葉県】 あじのさんがやき だいこんのしょうゆづけ ぼうもちじる かたぬきチーズ	ぎゅうにゅう あじ あぶらあげ チーズ	こめ さとう ごまあぶら ごま さつまいも トック でんぷん	たまねぎ きゅうり だいこん にんじん キャベツ ながねぎ ごぼう たけのこ	620	22.0	18.1	1.9
25	水	ごはん	牛乳	あつあげとポテトのヤンニョムソースあえ もやしとニラのしおこんぶナムル とりだんごのごまみそスープ	ぎゅうにゅう あつあげ みそ こんぶ とりにく ぶたにく だいたい	こめ じゃがいも さとう こめあぶら ごまあぶら ごま なたねあぶら でんぷん	にんにく きりぼしだいこん もやし にら にんじん たまねぎ キャベツ しょうが こまつな	647	22.4	22.3	1.8
26	木	ごはん	牛乳	ハンバーグのおろしポンずソース キャベツのツないため わかめのみそしる	ぎゅうにゅう ツナ あつあげ たまご かつおがし わかめ みそ ぶたにく とりにく	こめ さとう でんぷん こめあぶら じゃがいも ラード	だいこん レモン にんじん キャベツ たまねぎ えのきたけ	635	25.2	19.7	2.5
27	金	こめパン	牛乳	いちごジャム たらのマッシュポテトやき マカロニサラダ かきたまやさいスープ	ぎゅうにゅう たら とうにゅう とうにゅうチーズ とうふ たまご	こめこパン いちごジャム さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ でんぷん こめあぶら マカロニ ごまあぶら	パセリ にんじん キャベツ ブロッコリー たまねぎ しめじ ほうれんそう	606	33.2	21.6	2.4
30	月	ごはん	牛乳	ぶたにくのしょうがいため なめたけあえ さつまいものみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく のり あつあげ みそ だいたい	こめ こめあぶら でんぷん さつまいも	しょうが たまねぎ ピーマン もやし にんじん ほうれんそう なめたけ ごぼう ほししいたけ キャベツ こんにゃく ながねぎ	606	25.3	16.2	2.0

一食平均エネルギー:625 Kcal

たんぱく質:25.2 g

脂質:17.7 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。

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
27	火	ごはん	牛乳	セルフのさんしょくそぼろどん ガーリックポテト なすのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず たまご とうふ あぶらあげ みそ	こめ こめあぶら さとう じゃがいも だいずあぶら でんぷん	しょうが たまねぎ えだまめ にんにく にんじん なす	673	26.0
28	水	ごはん	牛乳	かつおとじゃがいもの ケチャップがらめ きゅうりづけ ゆうがおのみそしる	ぎゅうにゅう かつお あぶらあげ みそ だいず	こめ でんぷん じゃがいも こめあぶら さとう ごまあぶら	しょうが きゅうり にんじん たまねぎ ゆうがお ながねぎ	611	24.4
29	木	ごはん	牛乳	ぶたにくのねぎしおやき えだまめサラダ みそワントンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると みそ	こめ ごまあぶら こめあぶら さとう ワントン	しょうが にんにく ながねぎ レモン えだまめ キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ もやし メンマ にら	609	27.2
30	金	ごはん	牛乳	ホイコーロー ちゅうかあえ にらたまじる	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あぶらあげ たまご	こめ こめあぶら さとう ごまあぶら はるさめ じゃがいも でんぷん	キャベツ ピーマン しょうが にんにく もやし きゅうり にんじん たまねぎ にら	600	23.7
2	月	ごはん	牛乳	【防災の日献立】 なつやさいとこうやどうふのあげに はるさめサラダ ほぞんしょくスープ	ぎゅうにゅう だいず こうやどうふ わかめ ツナ	こめ でんぷん こめあぶら さとう ごま はるさめ ごまあぶら じゃがいも	かぼちゃ なす キャベツ きゅうり コーン たまねぎ きりぼしだいこん ほししいたけ	650	20.8
3	火	ごはん	牛乳	やきぎょうざ いろどりチンジャオロースー トマトとニラのおこらじスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ベーコン	こめ ラード だいずあぶら こむぎこ こめあぶら さとう ごまあぶら でんぷん	キャベツ にら しょうが にんにく ピーマン たまねぎ きいピーマン にんじん えのきたけ メンマ トマト	600	22.3
4	水	ごはん	牛乳	さばのみそに のりずあえ もずくとオクラのスープ レモンヨーグルト	ぎゅうにゅう さば みそ のり もずく かまぼこ レモンヨーグルト	こめ さとう	しょうが もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ えのきたけ オクラ	629	27.2
5	木	ソフトめん	牛乳	かきたまわかめじる ローストチーズパンク なつみかんのさっぱりあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ わかめ こんぶ たまご チーズ	ソフトめん でんぷん こめあぶら	にんじん たまねぎ えのきたけ ながねぎ かぼちゃ にんにく キャベツ きゅうり あまなつ	656	27.2
6	金	まるパン	牛乳	さんわさんなのミートグラタン こまつなサラダ えだまめとコーンのクリームスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひじき チーズ ベーコン みそ しろいんげんまめ	まるパン こめあぶら ごまあぶら じゃがいも こめこ	たまねぎ なす こまつな にんじん もやし えだまめ コーン クリームコーン トマト	598	27.8
9	月	ターメリックアイス	牛乳	なつやさいキーマカレー コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	こめ こめあぶら じゃがいも カレールウ こめこ さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん なす ブツキーニ ピーマン きゅうり キャベツ コーン トマト	633	22.2
10	火	わかめごはん	牛乳	【ふるさと献立】 めぎすのあまざけトマトソース うめこんぶあえ ゆうがおのっぺいじる	わかめ ぎゅうにゅう めぎす こんぶ ちくわ あつあげ かまぼこ	こめ みずあめ こめこ こめあぶら あまざけ じゃがいも でんぷん	トマト にんにく ほうれんそう もやし にんじん うめぼし ゆうがお ほししいたけ	581	21.4
11	水	ごはん	牛乳	だしまきたまご ピーマンのおかかじゃこいため いわしのつみれじる	ぎゅうにゅう たまご ちりめんじゃこ とうふ かつおぶし いわし たら みそ	こめ さとう ごまあぶら ごま でんぷん じゃがいも	きりぼしだいこん しらたき もやし ピーマン にんじん ごぼう たまねぎ しょうが	601	25.3
13	金	きつまいもごはん	牛乳	【健康長寿献立】 さけのしおこうじやき わかめとあおだいずのあえもの やさしいときのこのごまとんじる	ぎゅうにゅう さけ わかめ あおだいず ぶたにく あつあげ みそ	こめ きつまいも さとう ごまあぶら ごま ねりごま	しょうが にんにく キャベツ もやし にんじん たまねぎ しいたけ こまつな	635	30.9
17	火	ごはん	牛乳	【十五夜献立】 てづくりまんげつつくね にんじんのきんぴら おつきみおぼろじる	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき みそ さつまあげ かまぼこ おぼろどうふ	こめ ごま パンこ でんぷん ごまあぶら こめあぶら さとう	たまねぎ えのきたけ しょうが にんじん ごぼう メンマ こんにやく さやいんげん なめこ ながねぎ ほうれんそう	605	23.5
18	水	ごはん	のむヨーグルト	ちくわのおかかマヨやき ごますあえ じゃがいものカレーそぼろに	のむヨーグルト あおのり スkimミルク ちくわ かつおぶし ぶたにく だいず あつあげ	こめ さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ごま こめあぶら でんぷん	きりぼしだいこん もやし コーン ほうれんそう にんにく しょうが にんじん たまねぎ しらたき さやいんげん	643	25.5
19	木	ゆでちゅうかめん	牛乳	しょうがじょうゆラーメンスープ やさしいしゅうまい やみつき しおこうじキャベツ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると とりにく	ちゅうかめん こめあぶら ラード こむぎこ ごまあぶら ごま	しょうが にんにく にんじん たまねぎ メンマ ながねぎ コーン ほうれんそう もやし キャベツ	642	27.3
20	金	ごはん	牛乳	セルフのやきにくどん あおのりポテト もやしのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ あおのり わかめ あぶらあげ	こめ こめあぶら さとう でんぷん じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん にら りんご えのきたけ もやし こまつな	621	24.3
24	火	ごはん	牛乳	【食育の日 千葉県】 あじのさんがやき だいこんのしょうゆづけ ぼうもちじる かたぬきチーズ	ぎゅうにゅう あじ あぶらあげ ちくわ チーズ	こめ さとう ごまあぶら ごま きつまいも トック でんぷん	たまねぎ きゅうり だいこん にんじん しらたき キャベツ ながねぎ ごぼう たけのこ	627	22.6
25	水	ごはん	牛乳	あつあげとポテトの ヤンニョムソースあえ もやしとニラのおこらじナムル とりだんごのごまみそスープ	ぎゅうにゅう あつあげ みそ こんぶ とりにく ぶたにく だいず だいずたんぱく	こめ じゃがいも ごま こめあぶら さとう ごまあぶら ねりごま なたねあぶら でんぷん	にんにく きりぼしだいこん もやし にら にんじん たまねぎ キャベツ しょうが こまつな	644	22.1
26	木	ごはん	牛乳	ハンバーグのおろしポン酢ソース キャベツのツないため とうふとわかめのみそしる	ぎゅうにゅう ツナ あつあげ たまご わかめ かつおぶし とうふ みそ ぶたにく とりにく	こめ さとう でんぷん こめあぶら じゃがいも ラード	だいこん レモン にんじん キャベツ たまねぎ	645	26.1
27	金	こめこパン	牛乳	いちごジャム たらのマッシュポテトやき マカロニサラダ かきたまやさしいスープ	ぎゅうにゅう すけとうだら チーズ とうふ たまご とうにゅう	こめこパン いちごジャム さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ こめあぶら マカロニ オリーブゆ でんぷん ごまあぶら	パセリ にんじん キャベツ ブロッコリー たまねぎ しめじ ほうれんそう	606	33.2
30	月	ごはん	牛乳	ぶたにくのしょうがいため なめたけあえ さつまいものみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく のり あつあげ みそ だいず	こめ こめあぶら でんぷん さつまいも	しょうが たまねぎ ピーマン もやし にんじん ほうれんそう なめたけ ごぼう ほししいたけ はくさい こんにやく ながねぎ	604	25.1

一食平均エネルギー：623 Kcal たんぱく質：25.3 g 脂質：17.7 g 食塩：2.0 g

☆献立は、食材料の入荷状況や0157・ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。