

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	火	ごはん	牛乳	がんものふくめに ごますあえ なめこのみそしる	ぎゅうにゅう がんもどき とうにゅう だいず ツナ わかめ とうふ みそ	こめ こめあぶら でんぶん さとう ごま じゃがいも なたねあぶら	にんじん きりぼしだいこん もやし こまつな たまねぎ はくさい なめこ ながねぎ	608	24.0
2	水	ごはん	牛乳	ちくわのおかかマヨやき しらたきのつつるため こうやどうふのたまごとじに	ぎゅうにゅう ちくわ かつおぶし あおのり ツナ とりにく こうやどうふ たまご	こめ ノンエッグマヨネーズ こめあぶら でんぶん じゃがいも さとう	にんじん キャベツ しらたき ピーマン たまねぎ すいき ほししいたけ さやいんげん	646	26.2
3	木	むぎごはん	牛乳	セルフのミートソースライス しおこうじドレッシングのサラダ もすくのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ハム あつあげ もすく	こめ おおむぎ こめあぶら さとう じゃがいも オリーブゆ ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ こめあぶら ブロッコリー キャベツ コーン パジル ほうれんそう ながねぎ トマト	601	23.6
4	金	ごはん	牛乳	【いわしの日】 いわしのこくとうに きゃべつのふうみづけ しおにくじゃが	ぎゅうにゅう いわし こんぶ ぶたにく あつあげ	こめ くらざとう ごまあぶら じゃがいも こめあぶら さとう	しょうが だいこん キャベツ にんじん たまねぎ しらたき さやいんげん にんにく	631	27.1
7	月	むぎごはん	牛乳	ダブルポテトカレー くきわかめのサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず くきわかめ ヨーグルト スキムミルク	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも さつまいも カレールウ こめこ さとう ごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しめじ キャベツ もやし コーン	682	22.7
8	火	ごはん	牛乳	さばのみそに のりすあえ かきたまじる	ぎゅうにゅう さば みそ のり あぶらあげ たまご	こめ さとう でんぶん	だいこん しょうが こまつな にんじん もやし たまねぎ えのきだけ ほうれんそう なす	600	26.5
9	水	ごはん	牛乳	かつおフライのごまケチャップソースかけ こんにゃくとこまつなのサラダ だいこんとわかめのみそしる	ぎゅうにゅう かつお あつあげ わかめ みそ	こめ こむぎこ パンこ こめあぶら さとう ごま ごまあぶら	サラダこんにゃく こまつな コーン キャベツ だいこん にんじん えのきだけ ながねぎ	601	23.7
10	木	キャロット ライス	牛乳	【目の愛護デー献立】 キャロットライスのホワイトソースがけ ほうれんそうのサラダ ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく とうにゅう しろいんげんめ あおだいず	こめ おおむぎ こめこ こめあぶら さとう ぶどうとう みすあめ グラニューとう	にんじん たまねぎ しめじ はくさい パセリ ほうれんそう もやし コーン ブルーベリー	599	22.9
11	金	あつぎり しよくパン	牛乳	てづくりりんごジャム オムレツ まめなサラダ しおこうじスープ	ぎゅうにゅう たまご だいず しろいんげんまめ あおだいず ぶたにく きんときまめ ハム	しよくパン さとう でんぶん だいすあぶら ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	りんご レモンじる キャベツ にんじん たまねぎ だいこん なす	600	26.4
15	火	ごはん	牛乳	ハンバーグのおろしソース こんぶのいために さけじる	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく さつまあげ だいずたんぱく こんぶ うちまめ さけ みそ	こめ でんぶん ぶどうとう こめあぶら さとう じゃがいも	たまねぎ だいこん にんじん ほししいたけ こんにゃく こまつな ながねぎ	600	25.6
16	水	ごはん	牛乳	やしししゃも たくあんあえ ジャージャンどうふ	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく だいず あつあげ みそ	こめ ごま こめあぶら さとう でんぶん	にんじん キャベツ こまつな たくあん しょうが にんにく たまねぎ ほししいたけ メンマ ながねぎ	623	27.2
17	木	ゆでちゅうか めん	牛乳	サンマーメン さつまいもこざかな こんがりキツネのわふうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく かたくちいわし あぶらあげ	ちゅうかめん こめあぶら でんぶん ごまあぶら さつまいも さとう	しょうが にんにく もやし にんじん メンマ はくさい ながねぎ キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	640	25.7
18	金	キャロット こめこパン	牛乳	マカロニミートグラタン ブロッコリーサラダ とうにゅうクリームスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ベーコン とうにゅうシュレッド しろいんげんまめ とうにゅう	こめこパン マカロニ こめあぶら こめこ	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ パセリ キャベツ ブロッコリー コーン はくさい ほうれんそう	604	25.3
21	月	ごはん	牛乳	【食育の日：鹿児島県】 ぶたにくとれんこんのくろずいため ブロッコリーのおかかあえ さつまじる	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし とりにく とうふ みそ だいず	こめ でんぶん こめあぶら さとう ごまあぶら さつまいも	れんこん にんじん たまねぎ さやいんげん ブロッコリー もやし コーン だいこん ごぼう ながねぎ	664	24.6
22	火	ごはん	牛乳	あつあげのごまだれがけ にんじんしりしり めぎすのつまれじる	ぎゅうにゅう あつあげ ツナ たまご かつおぶし めぎす とうふ みそ	こめ ごま さとう でんぶん だいすあぶら こめあぶら じゃがいも	にんじん もやし こまつな たまねぎ ごぼう ながねぎ	620	25.9
23	水	ごはん	牛乳	【震災復興献立】 ふっかつ（ふのあげかつ） きりざい みそけんちんじる	ぎゅうにゅう なっとう とうふ うちまめ みそ	こめ パンこ ふ こめあぶら さとう ごま さといも	のざわな たくあん にんじん だいこん ながねぎ	635	23.4
24	木	ゆでうどん	牛乳	カレーなんばんじる ローストスイートポテト こんにゃくとかいそうのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると あぶらあげ わかめ	ゆでうどん カレールウ でんぶん さつまいも こめあぶら さとう ごま	にんじん たまねぎ キャベツ ほししいたけ ながねぎ ほうれんそう サラダこんにゃく	670	21.3
25	金	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】【新潟米の日】 さけのもみじやき なますかぼちゃのいためもの のっぺいじる	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく ちくわ あつあげ	こめ ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら さといも でんぶん	にんじん キャベツ だいこん なますかぼちゃ さやいんげん ごぼう ほししいたけ	618	27.7
28	月	清里っ子かがやきフェスタのふりかえきゅうじつ							
29	火	ごはん	牛乳	ギョーザ きりぼしパンサンスー とうふのちゅうかに	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ みそ	こめ ラード こむぎこ だいすあぶら でんぶん ごまあぶら さとう こめあぶら	キャベツ たまねぎ にら しょうが きりぼしだいこん にんじん こまつな にんにく ほししいたけ メンマ もやし	600	21.4
30	水	ごはん	牛乳	ほっけのねぎみそやき ごまゆかりあえ おでん	ぎゅうにゅう ほっけ みそ がんもどき とうふ だいず ちくわ こんぶ	こめ ごまあぶら ごま さといも なたねあぶら でんぶん こめこ さとう	にんにく しょうが ながねぎ にんじん もやし キャベツ あかしそ だいこん こんにゃく	600	27.0
31	木	コーンライス	ほっこうにゅう	【ハロウィン】 しおこうじパジルチキン パンプキンサラダ たまごスープ	ウインナー とりにく はっこうにゅう たまご スキムミルク あおだいず ベーコン	こめ 水あめ ノンエッグマヨネーズ さとう じゃがいも でんぶん ごまあぶら	コーン パセリ マスカット しょうが にんにく かぼちゃ きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ ほうれんそう パジル	602	23.8

一食平均エネルギー：621 Kcal

たんぱく質：24.9 g

脂質：18.0 g

食塩：2.0 g

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