

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	がんもの含め煮 ごま酢和え なめこのみそ汁	牛乳 がんもどき ツナ わかめ 豆腐 みそ	米 大豆油 砂糖 ごま	切干大根 もやし にんじん 小松菜 玉ねぎ はくさい なめこ 長ねぎ	772	29.9
2	水	ごはん	牛乳	ちくわのおかかマヨ焼き しらたきのつるつる炒め 高野豆腐のたまごとし煮	牛乳 ちくわ かつお節 青のり ツナ 鶏肉 高野豆腐 卵	米 ノンエッグマヨネーズ 米油 でんぷん じゃがいも 砂糖	にんじん キャベツ しらたき ピーマン 玉ねぎ 干しいたけ さやいんげん	814	32.3
3	木	麦ごはん	牛乳	さつまいもときのこのカレー 茎わかめのサラダ	牛乳 豚肉 大豆 茎わかめ	米 大麦 米油 さつまいも カレールウ 米粉 砂糖 ごま	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん しめじ キャベツ もやし コーン	806	25.1
4	金	遠足予備日							
7	月	ごはん	牛乳	厚揚げのごまだれがけ にんじんしりしり めぎすのつみれ汁	牛乳 厚揚げ ツナ 卵 かつお節 めぎす 豆腐 みそ	米 ごま 砂糖 でんぷん 米油 じゃがいも 大豆油	にんじん もやし 小松菜 玉ねぎ ごぼう 長ねぎ	783	31.6
8	火	ごはん	牛乳	さばの味噌煮 のり酢あえ かきたま汁	牛乳 さば みそ のり 油揚げ 卵	米 砂糖 でんぷん	大根 しょうが 小松菜 にんじん もやし 玉ねぎ えのきたけ ほうれん草	773	34.1
9	水	厚切り食パン	牛乳	手作りりんごジャム オムレツ まめなサラダ しおこうじスープ	牛乳 卵 大豆 白いんげん豆 青大豆 金時豆 ハム 豚肉	食パン 砂糖 でんぷん 大豆油 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	りんご レモン汁 キャベツ にんじん 玉ねぎ 大根 ブロッコリー	747	31.9
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	牛乳 ベーコン 鶏肉 白いんげん豆 青大豆	米 大麦 米油 米粉 砂糖 ぶどう糖 水あめ グラニュー糖	にんじんジュース にんじん 玉ねぎ しめじ はくさい パセリ ほうれん草 もやし コーン ブルーベリー	758	27.2
11	金	ごはん	牛乳	かつおフライのごまケチャップソース こんにゃくと小松菜のサラダ 大根とわかめのみそ汁	牛乳 かつお 厚揚げ わかめ みそ	米 小麦粉 パン粉 米油 砂糖 ごま ごま油	サラダこんにゃく 小松菜 コーン キャベツ 大根 にんじん えのきたけ 長ねぎ	756	28.3
15	火	まめごはん	牛乳	五目厚焼玉子 茎わかめのきんぴら 根菜豚汁	大豆 牛乳 卵 鶏肉 もずく 茎わかめ みそ さつまいも 豚肉 豆腐	米 砂糖 でんぷん 米油 ごま さといも なたね油	にんじん たけのこ しいたけ こんにゃく メンマ ごぼう 大根 長ねぎ	756	31.3
16	水	キャロット米粉パン	牛乳	手作りマカロニミートグラタン ブロッコリーサラダ 豆乳クリームスープ	牛乳 豚肉 大豆 チーズ ベーコン 白いんげん豆 豆乳	こめ粉パン マカロニ 米油 米粉	にんにく 玉ねぎ 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 ほうれん草	814	35.3
17	木	ごはん	牛乳	焼きししゃも たくあんあえ ジャージャン豆腐	牛乳 ししゃも 豚肉 大豆 厚揚げ みそ	米 ごま 米油 砂糖 でんぷん	にんじん キャベツ 小松菜 たくあん しょうが にんにく 玉ねぎ 干しいたけ メンマ 長ねぎ	776	32.1
18	金	ゆで中華麺	牛乳	サンマーメン(麺) さつまいもと大豆と小魚のごまがらめ こんがりキツネの和風サラダ	牛乳 豚肉 大豆 片口いわし 油揚げ	中華麺 米油 でんぷん ごま油 さつまいも 砂糖 ごま	しょうが にんにく もやし にんじん メンマ はくさい 長ねぎ キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ	829	33.9
19	土	麦ごはん	牛乳	タコライス 塩こうじドレッシングのサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 大豆 チーズ ハム ヨーグルト 加糖練乳 スキムミルク 生クリーム	米 大麦 米油 ハヤシルウ じゃがいも オリーブ油 砂糖	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん セロリ トマト ブロッコリー キャベツ コーン パジル	835	29.0
21	月	振替休業日							
22	火	ごはん	牛乳	【食育の日:鹿児島県】 豚肉とれんごんの黒酢炒め ブロッコリーのおかかあえ さつまいも汁	牛乳 豚肉 かつお節 鶏肉 豆腐 みそ 大豆	米 でんぷん 米油 砂糖 ごま油 さつまいも	れんこん にんじん しめじ さやいんげん ブロッコリー もやし コーン 大根 ごぼう 長ねぎ	834	30.8
23	水	ごはん	牛乳	【震災復興献立】 麩かつ きりざい みそけんちん汁	牛乳 納豆 豆腐 打ち豆 みそ	米 パン粉 ふ 米油 砂糖 ごま さといも	野菜漬 たくあん にんじん 大根 しめじ 長ねぎ	779	26.9
24	木	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】【新潟米の日】 鮭の紅葉焼き なますかぼちゃの炒め物 のっぺい汁	牛乳 鮭 豚肉 ちくわ 厚揚げ	米 ノンエッグマヨネーズ ごま油 さといも でんぷん	にんじん キャベツ なますかぼちゃ さやいんげん ごぼう 大根 干しいたけ	763	33.6
25	金	ゆでうどん	牛乳	うずらの卵入りカレー南蛮汁 ローストスイートポテト こんにゃくと海藻のサラダ	牛乳 豚肉 なた うずら卵 油揚げ わかめ	ゆでうどん カレールウ でんぷん さつまいも 米油 ごま油 砂糖 ごま	にんじん 玉ねぎ 干しいたけ 長ねぎ ほうれん草 キャベツ サラダこんにゃく	857	27.6
28	月	ごはん	牛乳	ハンバーグのおろしソース 昆布の炒め煮 鮭団子汁	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 昆布 さつまいも 打ち豆 鮭 たら みそ	米 でんぷん 米油 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ 大根 にんじん 干しいたけ こんにゃく 小松菜 長ねぎ	776	30.3
29	火	ごはん	牛乳	甘酢ギョーザ 切り干しパンサンスー うずらの卵入り豆腐の中華煮	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 うずら卵 みそ	米 ラード 小麦粉 大豆油 でんぷん 米油 砂糖 ごま油	キャベツ 玉ねぎ なら しょうが 切干大根 にんじん もやし 小松菜 にんにく 干しいたけ メンマ	872	30.5
30	水	ごはん	牛乳	ほっけのねぎみそ焼き ごまゆかり和え おでん	牛乳 ほっけ みそ がんもどき 豆腐 だいず ちくわ 昆布	米 ごま油 ごま さといも なたね油 でんぷん 米粉 砂糖	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん もやし キャベツ 赤しそ 大根 こんにゃく	746	32.6
31	木	コーンライス (マスカット)	発酵乳 (マスカット)	【ハロウィン献立】 塩こうじパジルチキン パンブキンサラダ 卵スープ	ウイナー 発酵乳 スキムミルク 鶏肉 パンブキンサラダ 青大豆 ベーコン 卵	米 大麦 水あめ 砂糖 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも でんぷん ごま油	コーン パセリ マスカット しょうが にんにく パジル かぼちゃ きゅうり キャベツ にんじん 玉ねぎ ほうれん草	773	29.1

一食平均エネルギー:791 Kcal

たんぱく質:30.6 g

脂質:21.7 g

食塩:2.5 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。