

実りの秋をむかえ、旬の野菜や果物、魚などが店頭に並んでいます。給食でもさつまいも、里芋、大根、白菜など旬の食材がたくさん登場する予定です。秋の味覚を味わいましょう。

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	あじのみそ焼き れんこんのサラダ 沢煮椀	牛乳 あじ みそ 豚肉	米 ノンエッグマヨネーズ	れんこん にんじん キャベツ コーン えのきたけ 大根 ごぼう しらたき 長ねぎ	749	33.3
2	水	麦ごはん	牛乳	ダブルポテトカレー 茎わかめのサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 大豆 茎わかめ ヨーグルト	米 大麦 米油 米粉 じゃがいも さつまいも 米粉カレールウ 砂糖	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	859	27.5
3	木	ごはん	牛乳	ギョーザ 切り干しバンサンスー 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 ごま油 砂糖 米油	キャベツ 玉ねぎ なら メンマ しょうが 切干大根 にんじん もやし 小松菜 にんにく 干ししいたけ	803	28.4
4	金	ごはん	牛乳	【いわしの日】 いわしの黒糖煮 きゃべつの風味漬け 塩肉じゃが	牛乳 いわし 昆布 豚肉 厚揚げ	米 黒砂糖 ごま油 米油 じゃがいも 砂糖	しょうが 大根 キャベツ にんじん にんにく 玉ねぎ しらたき さやいんげん	794	32.8
7	月	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 干ししいたけ さやいんげん	814	32.3
8	火	ごはん	牛乳	ハンバーグのおろしソース 昆布の炒め煮 鮭入り具だくさん汁	牛乳 鶏肉 豚肉 昆布 さつまいも 打ち豆 鮭 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 干ししいたけ こんにゃく 小松菜 長ねぎ	747	30.4
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	749	32.1
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 豆乳 青大豆	米 大麦 米油 米粉 砂糖 水あめ グラニュー糖	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	761	27.8
11	金	ごはん	牛乳	焼きししゃも わかめの和え物 ジャージャン豆腐	牛乳 ししゃも わかめ 豚肉 大豆 厚揚げ みそ	米 春雨 砂糖 米油 でんぷん	キャベツ コーン しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ 干ししいたけ メンマ 長ねぎ	783	31.6
14	月	スポーツの日							
15	火	まめごはん	牛乳	厚焼きたまご 茎わかめのごまきんぴら 根菜豚汁	大豆 牛乳 卵 茎わかめ さつまいも 豚肉 豆腐 みそ	米 砂糖 でんぷん 大豆油 米油 ごま じゃがいも	にんじん こんにゃく メンマ れんこん ごぼう 大根 長ねぎ	763	30.9
16	水	ごはん	牛乳	がんもの含め煮 ごま酢あえ なめこのみそ汁	牛乳 がんもどき 豆乳 大豆 ツナ わかめ 豆腐 みそ	米 米油 でんぷん 砂糖 ごま なたね油	にんじん 切干大根 もやし 小松菜 玉ねぎ はくさい なめこ 長ねぎ	771	29.8
17	木	ゆで中華麺	牛乳	サンマーマン さつまいもごま小魚 こんがりキツネの和風サラダ	牛乳 豚肉 片いわし 油揚げ	中華麺 米油 でんぷん ごま油 さつまいも ごま 砂糖	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	805	31.6
18	金	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 大豆油 米油 じゃがいも	にんじん もやし 小松菜 玉ねぎ ごぼう 長ねぎ	813	33.6
21	月	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
22	火	ごはん	牛乳	【震災復興献立】 麩かつ きりざい きのこみそけんちん汁	牛乳 納豆 厚揚げ みそ	米 パン粉 米油 砂糖 さといも	野菜漬 たくあん にんじん 大根 しめじ なめこ 長ねぎ	775	26.6
23	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 豆乳チーズ ベーコン 白いんげん豆 豆乳	こめ粉パン 米粉マカロニ 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 コーン ブロッコリー はくさい ほうれん草	817	33.5
24	木	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 なると うずら卵 油揚げ わかめ	ゆでうどん でんぷん 米粉カレールウ 米油 さつまいも 砂糖	にんじん 玉ねぎ 干ししいたけ 長ねぎ ほうれん草 キャベツ サラダこんにゃく	831	25.8
25	金	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 干ししいたけ	776	34.7
28	月	麦ごはん	牛乳	セルフのミートソースライス 塩こうじドレッシングサラダ もすくのスープ	牛乳 豚肉 大豆 ハム 厚揚げ もすく	米 大麦 米油 砂糖 じゃがいも オリーブ油 ごま油	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ コーン バジル ほうれん草 長ねぎ トマト	747	27.2
29	火	ごはん	牛乳	【食育の日：鹿児島】 豚肉とれんこんの黒酢炒め ブロッコリーのおかかあえ さつまい汁	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 さやいんげん ブロッコリー もやし コーン 大根 玉ねぎ ごぼう 長ねぎ	824	30.3
30	水	ごはん	牛乳	ほっけのねぎみそ焼き ゆかり和え おでん	牛乳 ほっけ みそ がんもどき 豆腐 ちくわ 昆布	米 ごま油 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	740	32.4
31	木	コーンライス	発酵乳	【ハロウィン】 塩こうじパプリカチキン パンプキンサラダ 卵スープ	ウインナー 発酵乳 鶏肉 青大豆 ベーコン 卵	米 米油 水あめ ノンエッグマヨネーズ 砂糖 じゃがいも でんぷん ごま油	コーン パセリ ぶどう しょうが にんにく パプリカ かぼちゃ きゅうり キャベツ にんじん 玉ねぎ ほうれん草	801	29.6

一食平均エネルギー：786 Kcal

たんぱく質：30.7 g

脂質：21.3 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。