

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	ぶたにくのしゅんのりんごソースがけ さつまいものソテー かきたまスープ	牛乳 豚肉 豆腐 卵	ごはん 米粉 さとう さつまいも 米油	りんご にんじん しめじ ホールコーン さやいんげん たまねぎ 長ねぎ	634	25.6
2	水	ごはん	牛乳	セルフのやきとりどん ゆかりあえ じゃがいもとわかめのみそしる	牛乳 鶏肉 みそ 厚揚げ わかめ 大豆	ごはん 米油 でんぷん じゃがいも	しょうが にんにく にんじん たまねぎ しらたき もやし キャベツ きゅうり 赤じそ 長ねぎ	600	25.7
3	木	ごはん	牛乳	しろみざかなのチリソース ごぼうサラダ もずくスープ	牛乳 たら なたと 豆腐 もずく	ごはん でんぷん 米油 さとう ノンエッグマヨネーズ	長ねぎ ごぼう キャベツ ホールコーン にんじん たまねぎ	630	23.2
4	金	ごはん	牛乳	あつあげのごまだれがけ みそドレッシングサラダ しおこうじののっぺいしる	牛乳 厚揚げ みそ 鶏肉 ちくわ 油揚げ	ごはん さとう ごま でんぷん ごま油 さといも	にんじん ほうれん草 もやし れんこん こんにやく さやえんどう	654	26.4
7	月	むぎごはん	牛乳	あきあじカレー ツナあえ	牛乳 豚肉 ツナ	ごはん 大麦 さといも 米油 カレールウ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しめじ だいこん キャベツ ホールコーン ブロッコリー	649	21.2
8	火	こめこの キャロットパン	牛乳	ハンバーグワインソースかけ あおだいずサラダ うさぎかまぼことさといものスープ	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 青大豆 かまぼこ	こめ粉パン ラード でんぷん さとう ごま油 さといも	たまねぎ キャベツ ホールコーン ブロッコリー にんじん 長ねぎ	612	25.8
9	水	ソフトめん	牛乳	ビーンズミートソース こんにやくサラダ	牛乳 豚肉 大豆 わかめ	ソフトめん 米油 ハヤシルウ 米粉	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ トマトピューレ トマト キャベツ こんにやく	647	25.2
10	木	ごはん	牛乳	【目のあいごデー】 さけのカロテンやき ブロッコリーソテー りよくおうしょくやさいのみそしる めのあいごデーゼリー(ブルーベリー)	牛乳 さけ ベーコン みそ	ごはん 米油 ぶどう糖 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	にんじん にんにく キャベツ ブロッコリー たまねぎ しめじ かぼちゃ ほうれん草 ブルーベリー	644	27.2
11	金	ごはん	牛乳	いわしのカリカリフライ ごまいため さつまいもとんじる	牛乳 いわし 豚肉 豆腐 みそ 大豆	ごはん さとう じゃがいも でんぷん なたね油 米油 パーム油 ごま 米粉パン粉 さつまいも	しょうが にんじん たまねぎ キャベツ ホールコーン ごぼう	683	23.6
15	火	ごはん	牛乳	【十三夜のお月みこんだて】 やきメンチカツ おまめごまきんぴら おつきみじる	牛乳 鶏肉 豚肉 さつまあげ 青大豆 かまぼこ 豆腐	ごはん さとう 米油 じゃがいも ごま油 ごま ラード なたね油	たまねぎ しょうが にんじん こんにやく たけのこ 長ねぎ にんにく	682	24.6
16	水	ゆでちゅうか めん	牛乳	みそラーメン おおきなコーンしゅうまい じゃがいものナムル	牛乳 豚肉 わかめ みそ すけとうだら 豆腐 ハム	中華めん 米油 ごま油 小麦粉 でんぷん ラード さとう じゃがいも	しょうが にんにく たまねぎ にんじん もやし 長ねぎ きゅうり ホールコーン	636	26.4
★17日は、食育の日献立です。今月は愛媛県の料理を楽しみます。せんざんきとイモだきは愛媛県の郷土料理です。せんざんきは、鶏肉の揚げ物料理です。イモだきは、さといも、こんにやく、しいたけなどの具材を煮込んだ鍋料理です。みかんは愛媛県で、収穫量 全国第3位です。									
17	木	ごはん	牛乳	【しょくいくのひこんだて～えひめけん～】 せんざんき(とりのからあげ) みかんサラダ イモだき	牛乳 鶏肉 厚揚げ	ごはん でんぷん 米粉 米油 さといも	しょうが にんにく キャベツ きゅうり みかん缶 にんじん こんにやく さやいんげん 干しいたけ	638	24.3
18	金	ごはん	牛乳	いかのこうみやき しらたきのつるつるツナいため とうふとわかめのみそしる	牛乳 いか ツナ 豆腐 油揚げ わかめ みそ	ごはん さとう ごま油 米油	長ねぎ しょうが にんにく にんじん キャベツ しらたき ピーマン たまねぎ	603	27.8
21	月	ごはん	牛乳	あつやきたまご こんぶあえ さつまいもにくじゃが	牛乳 卵 こんぶ 豚肉 厚揚げ	ごはん さとう ごま油 さつまいも じゃがいも 米油 でんぷん	ほうれん草 キャベツ にんじん たまねぎ こんにやく	645	23.5
22	火	あつさり しゃくパン	牛乳	てづくりりんごジャム リボンマカロニサラダ コーンクリームスープ	牛乳 ツナ ベーコン 白いんげん豆 無調整豆乳	食パン さとう マカロニ 米油 じゃがいも 米粉	りんご レモン汁 ブロッコリー にんじん キャベツ たまねぎ ホールコーン クリームコーン	602	23.2
23	水	ゆでうどん	牛乳	【ちゅうえつじしんから20年 ぼうさいこんだて】 わかめじる ふっかつ(くるまふのかつ) かんぶつサラダ	牛乳 糸かまぼこ わかめ こんぶ ひじき ツナ	うどん パン粉 ふ 米パン粉 米油 さとう	にんじん たまねぎ えのきたけ 長ねぎ 切干大根 ホールコーン 干しいたけ	672	22.1
★24日は、ふるさと献立です。とりにくとだいずのしおこうじがらめは、上越産の大豆を上越産の塩こうじで味付けします。									
24	木	ごはん	牛乳	【ふるさとこんだて～だいず～】 とりにくとだいずのしおこうじがらめ おかかあえ めぎすのつみれじる	牛乳 鶏肉 大豆 花がっお めぎす みそ	ごはん でんぷん 米粉 米油 じゃがいも	キャベツ にんじん ほうれん草 たまねぎ ごぼう しょうが 長ねぎ	682	28.3
25	金	ごはん	牛乳	【にいがたまいの日こんだて】 さばのみそに のりずあえ けんちんじる	牛乳 さば みそ のり 豆腐	ごはん さとう じゃがいも ごま油	だいこん しょうが もやし ほうれん草 にんじん こんにやく 長ねぎ さやえんどう	612	27.1
28	月	ごはん	牛乳	ささかまのおこのみやき きりぼしだいこんのいためもの しおこうじのマーボーどうふ	牛乳 笹かまぼこ 花がっお 青のり ツナ 豚肉 豆腐	ごはん 米油 さとう ノンエッグマヨネーズ でんぷん ごま油	切干大根 にんじん キャベツ にんにく しょうが たまねぎ 長ねぎ なら	652	25.2
29	火	ごはん	牛乳	ホイコーロー あおのりポテト ちゅうかスープ	牛乳 豚肉 みそ 青のり 豆腐 なたと	ごはん 米油 さとう ごま油 でんぷん じゃがいも	キャベツ ピーマン にんじん たけのこ にんにく しょうが メンマ もやし 長ねぎ	605	21.3
30	水	ごはん	牛乳	ししゃものこめこからあげ カレーのはな やさいとりにくのみそしる	牛乳 ししゃも ベーコン おから 鶏肉 油揚げ みそ	ごはん 米粉 米油	にんにく にんじん エリンギ さやいんげん だいこん たまねぎ 長ねぎ	665	26.3
31	木	チキンライス	牛乳	【ハロウィンこんだて】 かぼちゃサラダ ジャックオーランタンかまぼこのスープ とうにゅういりハロウィンデザート	牛乳 鶏肉 ベーコン かまぼこ 豆乳	ごはん 米油 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも さとう	トマトジュース にんじん たまねぎ かぼちゃ きゅうり ホールコーン はくさい しめじ	613	19.6