

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	金	ごはん	牛乳	厚揚げとキャベツのいためもの ローストチーズポテト わかめとふのみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ チーズ わかめ	こめ こめあぶら さとう でんぶん じゃがいも ふ オリーブゆ	にんじん キャベツ しょうが パセリ たまねぎ だいこん ながねぎ	599	23.2
5	火	麦ごはん	牛乳	ポークカレー 秋の森サラダ おこめのパバロア	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず かまぼこ あおだいず とうにゅう	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも カレールウ さとう 水あめ こめこ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ かぼちゃ ブロッコリー キャベツ みかん果汁	672	22.5
6	水	コッペパン	牛乳	いちごジャム やみつきちキン キャベツナサラダ はくさいとさつまいものクリームスープ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ベーコン しろいんげんまめ みそ	コッペパン さとう ごまあぶら ごま こめあぶら さつまいも こめこ	いちご にんにく しょうが にんじん キャベツ コーン たまねぎ しめじ はくさい	609	30.6
7	木	ごはん	牛乳	てづくりツナチーズたまごやき ごもくいため もずくのみそ汁	ぎゅうにゅう ツナ チーズ たまご ちくわ ぶたにく とうふ もずく みそ	こめ こめあぶら ごまあぶら じゃがいも	ほうれんそう にんにく にんじん きりぼしだいこん キャベツ こまつな えのきたけ ながねぎ	611	25.6
8	金	ごはん	牛乳	【いい歯の日こんだて】 たらとだいたいのあげに きりぼしだいこんのサラダ あつあげのみそ汁	ぎゅうにゅう たら だいず ハム あつあげ わかめ みそ	こめ でんぶん こめあぶら さとう ごまあぶら ごま	きりぼしだいこん キャベツ もやし にんじん はくさい ながねぎ	646	28.7
11	月	ごはん	牛乳	【さけの日こんだて】 さけのちゃんちゃんやき わかめのごまずあえ とうふのみそ汁	ぎゅうにゅう さけ みそ わかめ とうふ あぶらあげ とうふのみそ汁	こめ バター さとう でんぶん ごま じゃがいも	えのきたけ にんじん キャベツ にんにく こまつな もやし コーン たまねぎ ながねぎ	583	27.1
13	水	ごはん		ハンバーグの たまねぎ&きのこソースかけ ペンネソー きせつやさいのポトフ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	こめ おおむぎ パンこ こめこ でんぶん あぶら さとう マカロニ じゃがいも	たまねぎ エリンギ ブロッコリー キャベツ コーン にんにく だいこん にんじん	620	22.4
14	木	ごはん	牛乳	あじのごまネーズやき ツナポテトサラダ とりごぼう汁	ぎゅうにゅう あじ みそ ツナ とりにく	こめ ノンエッグマヨネーズ ごま じゃがいも こめあぶら さとう ごまあぶら	にんにく にんじん コーン こんにやく だいこん はくさい ごぼう	604	27.3
15	金	キムたくごはん	牛乳	【食育の日こんだて:ながの県】 さんぞくやき かんでんのサラダ 具だくさんみそ汁	ベーコン ぎゅうにゅう とりにく あおだいず かんでん あぶらあげ みそ	こめ ごまあぶら でんぶん こめこ こめあぶら じゃがいも	キムチ たくあん にんにく しょうが コーン キャベツ にんじん はくさい えのきたけ なめこ ながねぎ	641	27.5
18	月	ごはん	牛乳	ギョーザ はるさめサラダ はっぼうさい	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ハム なた	こめ ラード こむぎこ だいずあぶら でんぶん はるさめ さとう ごまあぶら ごま こめあぶら	キャベツ たまねぎ なら しょうが にんじん こまつな にんにく メンマ ほししいたけ はくさい	592	21.3
19	火	ごはん	牛乳	あつあげとじゃがいもの ケチャップがらめ わかめサラダ とりだんごのみそスープ	ぎゅうにゅう あつあげ わかめ とりにく ぶたにく だいず みそ	こめ じゃがいも こめあぶら さとう ごまあぶら ごま なたねあぶら	もやし コーン にんじん たまねぎ キャベツ しょうが にんにく ながねぎ	601	21.9
20	水	アップル 米粉パン	牛乳	【読書旬間★おはなしランチ】 こまつたさんのてづくりリグラタン きゃべつくんのサラダ ミネストローネになりました	ぎゅうにゅう ツナ チーズ ベーコン しろいんげんまめ	こめコパン こめあぶら マカロニ こめこ さとう	りんご たまねぎ ほうれんそう コーン キャベツ ブロッコリー にんにく にんじん だいこん トマト パセリ	619	27.0
21	木	ゆで中華麺	牛乳	五目あんかけラーメン のりずあえ 大学いも	ぎゅうにゅう ぶたにく のり	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 ごま	しょうが にんにく にんじん ほししいたけ はくさい もやし ながねぎ きりぼしだいこん こまつな コーン	648	23.9
22	金	ごはん	牛乳	ちくわのマヨネーズやき じゃがいものツナいため 和風カレースープ	ぎゅうにゅう ちくわ あおのり ツナ ぶたにく あつあげ	こめ ノンエッグマヨネーズ じゃがいも こめあぶら さとう ごま カレールウ	にんじん こんにやく にんにく たまねぎ だいこん	628	22.7
25	月	ごはん	牛乳	ポークしゅうまい こんにやくサラダ ごもくマーボー	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず あつあげ みそ	こめ パンこ さとう でんぶん ごまあぶら ごま こめあぶら じゃがいも こむぎこ ラード	たまねぎ サラダこんにやく キャベツ コーン にんじん にんにく しょうが はくさい ながねぎ	633	23.2
26	火	ごはん	牛乳	てづくりじゃこなっぱふりかけ あつやきたまご じゃがいものきんぴら だいこんとあぶらあげのみそ汁	しらすぼし かつおぶし ぎゅうにゅう たまご ちくわ さつまいも とうふ あぶらあげ みそ だいず	こめ ごまあぶら ごま さとう じゃがいも こめあぶら でんぶん	だいこんば にんじん こんにやく はくさい だいこん	610	24.9
27	水	ごはん	牛乳	さばのあきいろやき ゆかりあえ さといものそぼろに	ぎゅうにゅう さば みそ ぶたにく だいず あつあげ	こめ ごま こめあぶら さといも さとう でんぶん ごまあぶら	にんじん キャベツ もやし あかしそ しょうが たまねぎ だいこん	648	29.6
28	木	米粉めん	はっこう乳 ストロベリー	かきたま汁 おかかあえ こんこんスナック	はっこうにゅう あぶらあげ たまご かつおぶし だいず あおのり	こめこめん でんぶん さつまいも こめあぶら	はくさい たまねぎ えのきたけ ながねぎ もやし こまつな にんじん ごぼう れんこん	600	23.3
29	金	ごはん	牛乳	【キラッと新潟米☆地場もんこんだて】 めぎすのフライにんにくみそだれ しおこうじあえ 大湯やさいとくるまふのみそ汁	ぎゅうにゅう みそ めぎす あおだいず あぶらあげ	こめ こめあぶら さとう ごま ごまあぶら ふ	にんにく キャベツ こまつな にんじん だいこん はくさい ながねぎ	619	27.1

一食平均エネルギー:620 Kcal

たんぱく質:25.3 g

脂質:18.4 g

食塩:2.0 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。ご了承ください。