

令和6年 11月分

学 校 給 食 こ ん だ て 表

〔大養小〕 上越市教育委員会

日	曜	献 立 名			使 用 材 料 名			エネルギー	たん白質	脂質	塩分
		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	Kcal	g	g	g
1	金	だいこんなめし	牛乳	あつやきたまご こんぶあえ だいこんのみそしる チーズ	かつおぶし チーズ ぎゅうにゅう たまご あおだいず こんぶ あつあげ わかめ みそ	こめ ごまあぶら さとう ごま でんぶん だいずあぶら じゃがいも	だいこんば こまつな キャベツ にんじん だいこん	605	25.2	20.7	2.5
5	火	ごはん	牛乳	がんもどきのそぼろあんかけ いそあえ さといもとんじる	ぎゅうにゅう みそ がんもどき とうにゅう だいず とりにく ツナ のり ぶたにく とうふ	こめ でんぶん さとう こめあぶら さといも なたねあぶら	にんじん えのきたけ しょうが こまつな もやし だいこん だいこんば ごぼう	605	27.1	19.4	1.8
6	水	アップル こめパン	牛乳	オムレツ さつまいものサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう たまご だいず ハム	こめこパン さとう さつまいも ﾄﾍﾞｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ こめあぶら マカロニ	りんご キャベツ にんにく たまねぎ にんじん だいこん はくさい トマト パセリ	624	25.1	22.1	2.5
7	木	ごはん	牛乳	あじのおこのみやきふうみ ツナポテトサラダ とりごぼうじる	ぎゅうにゅう あじ かつおぶし あおのり ツナ あおだいず とりにく	こめ ﾎﾍﾞｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ じゃがいも さとう ごまあぶら こめあぶら	にんじん コーン こんにやく ほししいたけ だいこん だいこんば ごぼう	611	28.8	17.6	1.8
8	金	ごはん	牛乳	【いい菌の日献立】 たらとだいずのあげに こまつなのごまあえ あつあげときゃべつのみそしる	ぎゅうにゅう たら だいず あつあげ みそ	こめ でんぶん こめあぶら さとう ごま	ながねぎ きりぼしだいこん こまつな にんじん もやし キャベツ たまねぎ	643	28.8	22.1	1.8
11	月	ごはん	牛乳	【鮭の日献立】 さけのちゃんちゃんやき わかめのごまずあえ とうふのみそしる	ぎゅうにゅう さけ みそ わかめ あぶらあげ とうふ	こめ ごまあぶら さとう はるさめ ごま じゃがいも	しめじ にんじん キャベツ にんにく こまつな コーン たまねぎ ながねぎ	600	27.5	15.7	1.9
12	火	麦ごはん	牛乳	じばさんやさいのカレー あきのもりサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず かまぼこ あおだいず ヨーグルト	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	しょうが にんにく たまねぎ にんじん だいこん ブロッコリー キャベツ	666	25.0	17.0	1.9
13	水	コッペパン	牛乳	いちごジャム てりやきチキン カリフラワーのフレンチサラダ クリームスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン だいず	コッペパン さとう マカロニ こめあぶら じゃがいも こめこ	いちご しょうが にんにく キャベツ カリフラワー コーン にんじん たまねぎ しめじ ブロッコリー	602	32.0	19.4	2.3
14	木	ごはん	牛乳	てづくりたまごやき きりぼしだいこんのごもくいため もずくのみそしる	ぎゅうにゅう ツナ チーズ たまご みそ ぶたにく あぶらあげ もずく	こめ ﾎﾍﾞｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ 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 もやし こまつな だいこん ながねぎ たまねぎ	631	25.7	22.5	1.8
15	金	ごはん	牛乳	あつあげとキャベツのみそいため ローストチーズポテト あきざけのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ チーズ さけ	こめ こめあぶら さとう でんぶん じゃがいも	しょうが にんじん キャベツ たまねぎ だいこん しめじ こんにやく	603	26.6	18.0	1.8
18	月	ごはん	牛乳	あげギョーザ だいこんのカレーいため はっほうさい	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく さつまあげ なると	こめ こむぎこ でんぶん こめあぶら さとう ごまあぶら ラード	キャベツ たまねぎ にら しょうが だいこん にんじん こんにやく 葉ねぎ にんにく メンマ ほししいたけ はくさい こまつな	608	20.2	18.5	1.8
19	火	キムたく ごはん	牛乳	【食育の日献立：長野県】 さんぞくやき かんてんのサラダ ぐだくさんじる	ベーコン ぎゅうにゅう とりにく あおだいず かんてん 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 だいこん ながねぎ えのきたけ たまねぎ	607	26.9	20.1	2.3
20	水	ごはん	牛乳	さばのあきいろやき ふくじんづけあえ だいこんとさといものそぼろに	ぎゅうにゅう さば みそ かつおぶし 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	にんじん キャベツ こまつな コーン ふくじんづけ たまねぎ だいこん 葉ねぎ しょうが	655	29.6	20.3	2.0
21	木	ゆで ちゅうかめん	牛乳	ごもくあんかけラーメン キャベツのちゅうかあえ おこめのパバロア	ぎゅうにゅう ぶたにく なると わかめ とうにゅう	ちゅうかめん こめあぶら でんぶん ごまあぶら ごま さとう こめこ	しょうが にんにく にんじん 干ししいたけ たまねぎ もやし こまつな メンマ キャベツ きりぼしだいこん みかんかじゅう	599	23.9	14.6	2.0
22	金	ごはん	牛乳	ハンバーグのきのこソースかけ れんこんのごまマヨサラダ きせつやさいのポトフ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	こめ でんぶん こめあぶら さとう ﾄﾍﾞｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ ごま じゃがいも ラード	たまねぎ しめじ れんこん キャベツ にんじん こまつな だいこん はくさい ブロッコリー	607	22.5	17.2	1.8
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 こめあぶら ごま じゃがいも ごまあぶら こむぎこ ラード	たまねぎ こんにやく キャベツ コーン こまつな にんにく しょうが にんじん だいこん ながねぎ	663	24.3	20.4	1.9
26	火	ごはん	牛乳	ちくわのマヨネーズやき キャベツのツナいため わふうカレースープ	ぎゅうにゅう ちくわ あおのり ツナ あつあげ	こめ ﾎﾍﾞｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ こめあぶら カレールウ	キャベツ きりぼしだいこん にんじん こまつな にんにく たまねぎ だいこん	613	22.0	20.3	1.8
27	水	ごはん	牛乳	あつあげのみそケチャップソース ごもくきんぴら うちまめいりごまみそしる	ぎゅうにゅう あつあげ みそ ぶたにく とうふ うちまめ	こめ さとう ごま じゃがいも こめあぶら ごまあぶら	にんじん れんこん こんにやく 葉ねぎ たまねぎ だいこん ごぼう ながねぎ	613	24.2	19.7	1.8
28	木	こめこめん	発酵乳 (プレーン)	かきたまなめこしる 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 わかめ たまご こんぶ かつおぶし だいず あおのり	こめこめん さとう でんぶん さつまいも こめあぶら	たまねぎ えのきたけ なめこ ながねぎ キャベツ こまつな にんじん ごぼう れんこん	617	24.4	10.7	1.9
29	金	ごはん	牛乳	【きらっと新潟米地場もん献立】 めぎすとりじゃがいものあまからあげ しおこうじあえ じばさんやさいとくるまふのみそしる	ぎゅうにゅう めぎす あおだいず ぶたにく あぶらあげ みそ	こめ でんぶん じゃがいも こめあぶら さとう ごまあぶら ふ	キャベツ にんじん ブロッコリー だいこん はくさい こまつな	630	21.7	21.0	1.8

一食平均エネルギー：620 Kcal

たんぱく質：25.6 g

脂質：18.9 g

食塩：2.0 g

※食材の入荷状況や感染症対策等のため、献立が変更になることがあります。

令和6年 11月分

学 校 給 食 こ ん だ て 表

〔明治小〕上越市教育委員会

日	曜	献立名			使用材料名			エネルギー	たん白質	脂質	塩分
		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	Kcal	g	g	g
1	金	だいこんなめし	牛乳	あつやきたまご こんぶあえ だいこんのみそしる チーズ	かつおぶし チーズ ぎゅうにゅう たまご あおだいず こんぶ あつあげ わかめ みそ	こめ ごまあぶら さとう ごま でんぶん だいずあぶら じゃがいも	だいこんば こまつな キャベツ にんじん だいこん	605	25. 2	20. 7	2.5
5	火	ごはん	牛乳	がんもどきのそぼろあんかけ いそあえ さといもとんじる	ぎゅうにゅう みそ がんもどき とうにゅう だいず とりにく ツナ のり ぶたにく とうふ	こめ でんぶん さとう こめあぶら さといも なたねあぶら	にんじん えのきたけ しょうが こまつな もやし だいこん だいこんば ごぼう	605	27. 1	19. 4	1.8
6	水	アップル こめこパン	牛乳	オムレツ さつまいものサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう たまご だいず ハム	こめこパン さとう さつまいも こめあぶら ノエッグマヨネーズ マカロニ	りんご キャベツ にんにく たまねぎ にんじん だいこん はくさい トマト パセリ	624	25. 1	22. 1	2.5
7	木	ごはん	牛乳	あじのおこのみやきふうみ ツナポテトサラダ とりごぼうじる	ぎゅうにゅう あじ かつおぶし あおのり ツナ あおだいず とりにく	こめ ノエッグマヨネーズ じゃがいも さとう ごまあぶら こめあぶら	にんじん コーン こんにやく ほししいたけ だいこん だいこんば ごぼう	611	28. 8	17. 6	1.8
8	金	ごはん	牛乳	【いい歯の日献立】 たらとだいずのあげに こまつなごまあえ あつあげとさやべつのみそしる	ぎゅうにゅう たら だいず あつあげ みそ	こめ でんぶん こめあぶら さとう ごま	ながねぎ きりぼしだいこん こまつな にんじん もやし キャベツ たまねぎ	643	28. 8	22. 1	1.8
11	月	ごはん	牛乳	【鮭の日献立】 さけのちゃんちゃんやき わかめのごまずあえ とうふのみそしる	ぎゅうにゅう さけ みそ わかめ あぶらあげ とうふ	こめ ごまあぶら さとう はるさめ ごま じゃがいも	しめじ にんじん キャベツ こまつな コーン たまねぎ ながねぎ	600	27. 5	15. 7	1.9
12	火	麦ごはん	牛乳	じばさんやさいのカレー あきのもりサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず かまぼこ あおだいず ヨーグルト	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	しょうが にんにく たまねぎ にんじん だいこん ブロッコリー キャベツ	666	25. 0	17. 0	1.9
13	水	コッペパン	牛乳	いちごジャム てりやきチキン カリフラワーのフレンチサラダ クリームスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン だいず	コッペパン さとう マカロニ こめあぶら じゃがいも こめこ	いちご しょうが にんにく キャベツ カリフラワー コーン にんじん たまねぎ しめじ ブロッコリー	602	32. 0	19. 4	2.3
14	木	ごはん	牛乳	てづくりたまごやき きりぼしだいこんのごもくいため もずくのみそしる	ぎゅうにゅう ツナ チーズ たまご ぶたにく あぶらあげ もずく みそ	こめ ノエッグマヨネーズ 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 もやし こまつな だいこん ながねぎ たまねぎ	631	25. 7	22. 5	1.8
15	金	ごはん	牛乳	あつあげとキャベツのみそいため ローストチーズポテト あきざけのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ チーズ さけ	こめ こめあぶら さとう でんぶん じゃがいも	しょうが にんじん キャベツ たまねぎ だいこん しめじ こんにやく	603	26. 6	18. 0	1.8
18	月	ごはん	牛乳	あげギョーザ だいこんのカレーいため はっぼうさい	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく さつまあげ なると	こめ こむぎこ でんぶん こめあぶら さとう ごまあぶら ラード	キャベツ たまねぎ にら しょうが だいこん にんじん こんにやく 葉ねぎ にんにく メンマ ほししいたけ はくさい こまつな	608	20. 2	18. 5	1.8
19	火	キムたく ごはん	牛乳	【食育の日献立：長野県】 さんぞくやき かんでんのサラダ ぐだくさんじる	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 ごま 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 だいこん ながねぎ えのきたけ たまねぎ	607	26. 9	20. 1	2.3
20	水	ごはん	牛乳	さばのあきいろやき ぴりからあえ だいこんとさといものそぼろに	ぎゅうにゅう さば みそ かつおぶし 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	にんじん キャベツ こまつな コーン たまねぎ だいこん 葉ねぎ しょうが	655	29. 6	20. 3	2.0
21	木	ゆで ちゅうかめん	牛乳	ごもくあんかけラーメン キャベツのちゅうかあえ おこめのパバロア	ぎゅうにゅう ぶたにく なると わかめ とうにゅう	ちゅうかめん こめあぶら でんぶん ごまあぶら ごま さとう こめこ	しょうが にんにく にんじん 干しいたけ たまねぎ もやし こまつな メンマ キャベツ きりぼしだいこん みかんかじゅう	599	23. 9	14. 6	2.0
22	金	ごはん	牛乳	ハンバーグのきのこソースかけ れんこんのごまマヨサラダ きせつやさいのポトフ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	こめ でんぶん こめあぶら さとう ノエッグマヨネーズ ごま じゃがいも ラード	たまねぎ しめじ れんこん キャベツ にんじん こまつな だいこん はくさい ブロッコリー	607	22. 5	17. 2	1.8
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 こめあぶら ごま じゃがいも ラード ごまあぶら こむぎこ	たまねぎ こんにやく キャベツ コーン こまつな にんにく しょうが にんじん だいこん ながねぎ	663	24. 3	20. 4	1.9
26	火	ごはん	牛乳	ちくわのマヨネーズやき キャベツのツナいため わふうカレースープ	ぎゅうにゅう ちくわ あおのり ツナ あつあげ	こめ ノエッグマヨネーズ こめあぶら カレールウ	キャベツ きりぼしだいこん にんじん こまつな にんにく たまねぎ だいこん	613	22. 0	20. 3	1.8
27	水	ごはん	牛乳	あつあげのみそケチャップソース ごもくきんぴら うちまめいりごまみそしる	ぎゅうにゅう あつあげ みそ ぶたにく とうふ うちまめ	こめ さとう ごま じゃがいも こめあぶら ごまあぶら	にんじん れんこん こんにやく 葉ねぎ たまねぎ だいこん ごぼう ながねぎ	613	24. 2	19. 7	1.8
28	木	こめこめん	発酵乳 (プレーン)	かきたまなめこしる 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 わかめ たまご こんぶ かつおぶし だいず あおのり	こめこめん さとう でんぶん さつまいも こめあぶら	たまねぎ えのきたけ なめこ ながねぎ キャベツ こまつな にんじん ごぼう れんこん	617	24. 4	10. 7	1.9
29	金	ごはん	牛乳	【きらっと新潟米地場もん献立】 めぎすとじゃがいものあまからあげ しおこうじあえ じばさんやさいとくるまふの みそしる	ぎゅうにゅう めぎす あおだいず ぶたにく あぶらあげ みそ	こめ でんぶん じゃがいも こめあぶら さとう ごまあぶら ふ	キャベツ にんじん ブロッコリー だいこん はくさい こまつな	630	21. 7	21. 0	1.8

一食平均エネルギー：620 Kcal

たんぱく質：25.6 g

脂質：18.9 g

食塩：2.0 g

※食材の入荷状況や感染症対策等のため、献立が変更になることがあります。

日	曜	献立		名	使用材料名			エネルギー	たん白質	脂質	食塩相当量
		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	Kcal	g	g
1	金	だいこん なめし	牛乳	あつやきたまご こんぶあえ だいこんのみそしる チーズ	かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう たまご あおだいず あつあげ わかめ みそ チーズ	こめ ごまあぶら さとう ごま でんぶん あぶら じゃがいも だいずあぶら	だいこんば こまつな キャベツ にんじん だいこん	600	25.0	20.4	2.5
5	火	ごはん	牛乳	がんもどきのそぼろあんかけ いそあえ さといもとんじる	ぎゅうにゅう ツナ がんもどき とりにく のり ぶたにく とうふ みそ	こめ でんぶん さとう あぶら さといも なたねあぶら	にんじん えのきたけ しょうが こまつな もやし だいこん だいこんば ごぼう	605	27.5	19.5	1.8
6	水	アップル こめこパン	牛乳	オムレツ さつまいものサラダ あきのミネストローネ ヨーグルト	ぎゅうにゅう たまご ベーコン だいず ヨーグルト	こめこパン さとう あぶら さつまいも ノエッグマヨネーズ でんぶん	りんご キャベツ にんにく ブロッコリー たまねぎ にんじん だいこん はくさい トマト パセリ	659	27.6	23.9	2.4
7	木	ごはん	牛乳	あじのおこのみやきふうみ ツナポテトサラダ とりごぼうじる	ぎゅうにゅう あじ かつおぶし あおのり ツナ あおだいず とりにく	こめ ノエッグマヨネーズ じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら	コーン にんじん こんにやく ほししいたけ だいこん だいこんば ごぼう	604	28.6	17.7	1.7
8	金	ごはん	牛乳	【いい菌の日献立】 たらとだいずのあげに こまつなのごまあえ あつあげとキャベツのみそしる	ぎゅうにゅう たら だいず あつあげ みそ	こめ でんぶん あぶら さとう ごま	ながねぎ きりぼしだいこん こまつな にんじん もやし たまねぎ キャベツ	639	28.6	21.8	1.8
11	月	ごはん	牛乳	【鮭の日献立】 さけのちゃんちゃんやき わかめのごまずあえ とうふのみそしる	ぎゅうにゅう さけ みそ わかめ あぶらあげ とうふ	こめ ごまあぶら さとう ごま じゃがいも	しめじ にんじん キャベツ にんにく こまつな もやし コーン ながねぎ	597	29.2	16.1	1.9
12	火	むぎごはん	牛乳	じばさんやさいのカレー あきのもりのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず かまぼこ あおだいず	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも さつまいも カレールウ こめこ さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん だいこん ブロッコリー キャベツ	619	22.4	16.9	1.8
13	水	コッペパン	牛乳	いちごジャム てりやきチキン はなやさいのサラダ クリームスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン いんげんまめ	コッペパン さとう ごまあぶら あぶら じゃがいも こめこ	しょうが にんにく いちご ブロッコリー カリフラワー コーン にんじん たまねぎ しめじ キャベツ	604	28.9	23.9	2.6
14	木	ごはん	牛乳	てづくりたまごやき きりぼしだいこんのごもくいため もずくのみそしる	ぎゅうにゅう ツナ チーズ たまご ぶたにく あぶらあげ もずく みそ	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 こまつな だいこん ながねぎ	613	24.6	20.6	1.8
15	金	ごはん	牛乳	あつあげとキャベツの そぼろいため ローストチーズポテト あきさけのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ チーズ さけ みそ	こめ あぶら さとう でんぶん じゃがいも	にんじん キャベツ しょうが だいこん しめじ こんにやく ながねぎ	608	26.5	19.1	1.9
18	月	ごはん	牛乳	あげギョーザ だいこんのカレーいため はっぼうさい	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく さつまあげ なると	こめ こむぎこ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら ラード	キャベツ たまねぎ こまつな しょうが だいこん にんじん こんにやく はねぎ にんにく メンマ ほししいたけ にら	609	20.5	18.7	1.8
19	火	キムたく ごはん	牛乳	【食育の日献立：長野県】 さんぞくやき かんてんのサラダ ぐだくさんみそしる	ベーコン ぎゅうにゅう とりにく あおだいず かんてん ちくわ みそ	こめ ごまあぶら でんぶん こめこ 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 だいこん えのきたけ ながねぎ	604	26.9	19.6	2.4
20	水	ごはん	牛乳	さばのあきいろやき ふくじんづけあえ だいこんとさといものそぼろに	ぎゅうにゅう さば みそ かつおぶし ぶたにく だいず あつあげ	こめ ごま あぶら さといも さとう でんぶん	にんじん キャベツ こまつな コーン ふくじんづけ たまねぎ だいこん はねぎ しょうが	652	29.4	20.3	2.0
21	木	ちゅうかめん	牛乳	ごもくあんかけラーメン キャベツのちゅうかあえ おこめのババロア (みかんあじ)	ぎゅうにゅう ぶたにく なると わかめ あおだいず とうにゅう	ちゅうかめん あぶら でんぶん ごまあぶら ごま みずあめ こめこ	しょうが にんにく にんじん ほししいたけ もやし メンマ こまつな キャベツ みかん	611	24.8	15.7	1.9
22	金	ごはん	牛乳	ハンバーグのきのこソースかけ れんこんのごまマヨサラダ 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 あぶら さとう こめこ ノエッグマヨネーズ ごま じゃがいも	たまねぎ しめじ れんこん キャベツ こまつな だいこん にんじん はくさい ブロッコリー	644	23.6	19.9	1.8
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 こむぎこ さとう でんぶん あぶら ごま じゃがいも ごまあぶら ラード	たまねぎ サラダこんにやく キャベツ コーン こまつな にんにく しょうが にんじん だいこん ながねぎ	658	24.2	20.4	1.8
26	火	ごはん	牛乳	ちくわのマヨネーズやき キャベツのツナいため わふうカレースープ	ぎゅうにゅう ちくわ あおのり ツナ あつあげ	こめ ノエッグマヨネーズ あぶら カレールウ	キャベツ きりぼしだいこん にんじん こまつな にんにく たまねぎ だいこん	619	21.8	21.0	1.8
27	水	ごはん	牛乳	あつあげのみそケチャップソース ごもくきんぴら うちまめいりごまみそしる	ぎゅうにゅう あつあげ みそ ぶたにく とうふ うちまめ	こめ さとう じゃがいも ごまあぶら ねりごま ごま	にんじん れんこん こんにやく はねぎ だいこん ごぼう ながねぎ	603	24.2	19.2	1.8
28	木	こめこめん	発酵乳 (プレーン)	きつねじる おかかあえ こんこんスナック	のむヨーグルト かまぼこ あぶらあげ わかめ かつおぶし だいず あおのり	こめこめん さとう でんぶん さつまいも あぶら	たまねぎ えのきたけ ながねぎ キャベツ こまつな にんじん ごぼう れんこん	603	23.5	9.5	1.8
29	金	ごはん	牛乳	【きらっと新潟米地場もん献立】 げんぎよのてんぷら しおこうじあえ じばさんやさいとくるまふの みそしる	ぎゅうにゅう げんぎよ あおだいず とうふ みそ	こめ でんぶん こむぎこ ノエッグマヨネーズ あぶら ごまあぶら さつまいも ふ	キャベツ ブロッコリー にんじん だいこん こまつな	623	19.9	20.6	1.6