

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	車麩と秋野菜の揚げ煮 なめたけあえ 塩こうじの和風スープ	牛乳 豆腐 糸かまぼこ わかめ	米 麩 米粉 でん粉 さつまいも 米油 砂糖	れんこん さやいんげん にんじん もやし ほうれん草 なめたけ 玉ねぎ 長ねぎ	754	21.8
5	火	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 めぎすの薬味ソースがけ ハスの金平 上越産野菜の豚汁	牛乳 めぎす ベーコン 豚肉 豆腐 大豆 味噌	米 米粉 米油 砂糖 さつまいも	長ねぎ れんこん にんじん こんにゃく さやいんげん だいこん キャベツ ごぼう	777	31.1
6	水	ごはん	牛乳	タットリタン 切干ともやしのごまナムル トックスープ	牛乳 鶏肉 味噌 豚肉 わかめ	米 さつまいも 米油 砂糖 ごま油 ごま トック	にんにく 玉ねぎ キャベツ もやし 切干大根 ほうれん草 にんじん しめじ メンマ 長ねぎ	763	27.1
7	木	米粉の アップル チップパン	牛乳	じゃがいもの豆乳シュレッドやき フレンチサラダ A B C スープ	牛乳 豚肉 大豆ミート 豆乳シュレッド ウインナー	こめ粉パン 米油 じゃがいも オリーブ油 マカロニ	りんご にんにく トマト キャベツ ブロッコリー コーン にんじん 玉ねぎ えのきたけ ほうれん草	788	32.8
8	金	麦ごはん	はっこう乳 プレーン	【いい歯の日献立】 大きめ野菜ときのこのハヤシライス かみかみサラダ	はっこう乳 脱脂粉乳 豚肉 大豆 ツナ	米 精麦 砂糖 米油 じゃがいも ハヤシルウ ノンエッグマヨネーズ ごま	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん しめじ エリンギ セロリー トマトビューレ トマト ごぼう キャベツ	790	25.2
11	月	ごはん	牛乳	ししゃもの磯マヨ焼き キャベツと春雨の炒め物 かき卵汁	牛乳 ししゃも 青のり 豚肉 卵	米 でん粉 ノンエッグマヨネーズ 春雨 米油 ごま油	キャベツ コーン にんじん 玉ねぎ 白菜 長ねぎ	732	27.4
12	火	ごはん	牛乳	ダブルポテトカレー こんにゃくサラダ 鉄分葉酸ヨーグルト	牛乳 豚肉 大豆ミート ヨーグルト 脱脂粉乳 ゼラチン	米 米油 さつまいも じゃがいも カレールウ ごま油 砂糖	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん コーン もやし きゅうり こんにゃく ブルーン	838	29.3
13	水	さつまいも ごはん	牛乳	鮭の塩こうじ焼き ごまあえ 厚揚げと切り干し大根のみそ汁	牛乳 銀鮭 厚揚げ 味噌 大豆	米 さつまいも ごま 砂糖	ほうれん草 もやし にんじん 切干大根 玉ねぎ しめじ 長ねぎ	769	34.0
14	木	ごはん	牛乳	厚焼き卵 茎わかめのきんぴら 具だくさん塩とり汁	牛乳 卵 さつま揚げ 茎わかめ 鶏肉 厚揚げ	米 砂糖 米油 里いも ごま油 でん粉	にんじん こんにゃく メンマ 玉ねぎ 長ねぎ	727	27.2
15	金	ごはん	牛乳	たらとじゃがいものカレー風味 のりずあえ なめこ汁	牛乳 たら ツナ のり 豆腐 油揚げ 味噌 大豆	米 でん粉 コーンフラワー 米粉 じゃがいも 米油 砂糖	にんじん キャベツ ほうれん草 だいこん 白菜 なめこ 長ねぎ	796	28.6
18	月	ゆで中華麺	牛乳	担々スープ ボークシュマイ ブロッコリーの中華あえ	牛乳 豚肉 大豆 味噌 鶏肉	中華めん 米油 パン粉 でん粉 砂糖 豚脂 小麦粉 水あめ ごま油	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ 白菜 メンマ にら 長ねぎ キャベツ ブロッコリー コーン	780	34.6
19	火	ごはん	牛乳	秋刀魚の蒲焼 ごま入りゆかりあえ さつまいものみそ汁	牛乳 さんま 厚揚げ わかめ 大豆 味噌	米 米粉 米油 砂糖 でん粉 ごま さつまいも	しょうが にんじん キャベツ もやし 赤しそ 玉ねぎ 長ねぎ	830	26.7
20	水	ごはん	牛乳	【食育の日献立：山形県】 ホッケのカレーてりやき えだまめサラダ いも煮 山形県産ラ・フランスゼリー	牛乳 ほっけ 豚肉 焼き豆腐	米 米油 砂糖 里いも 水あめ	しょうが にんじん キャベツ えだまめ コーン 白菜 こんにゃく 長ねぎ ラ・フランス	769	34.6
21	木	コッペパン	牛乳	セルフのチリコンカン ポパイサラダ 野菜たっぷりポトフ	牛乳 豚肉 大豆ミート 大豆 青大豆 いんげん豆 金時豆 ハム ウインナー	コッペパン 米油 パン粉 オリーブ油 砂糖 じゃがいも	にんにく ビーマン トマトビューレ もやし にんじん ほうれん草 コーン 玉ねぎ しめじ キャベツ	764	37.0
22	金	ごはん	牛乳	【和食の日献立】 鱸の甘みそ焼き 和風ポテトサラダ おぼろ汁	牛乳 さわら 味噌 ツナ 昆布 おぼろ豆腐	米 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ でん粉 甘酒	にんじん きゅうり なめこ 干ししいたけ 長ねぎ	796	33.7
25	月	こめ粉麵	牛乳	和風汁 上越産大豆入りコロッケ 卵の彩あえ	牛乳 鶏肉 油揚げ 大豆 豚肉 卵	米粉麵 じゃがいも パン粉 小麦粉 米油 大豆油 砂糖 でん粉	にんじん 玉ねぎ 白菜 えのきたけ 長ねぎ キャベツ ほうれん草	819	32.7
26	火	ごはん	牛乳	いわしのカリカリ焼き たくあん和え うずら卵入りおでん	牛乳 いわし 厚揚げ ちくわ うずら卵	米 玄米粉 じゃがいも 米粉 水あめ なたね油 里いも パーム油	しょうが にんじん もやし ほうれん草 たくあん だいこん こんにゃく	760	28.2
27	水	ごはん	牛乳	鶏の照り焼き 切り干し大根とベーコンのソテー もずくのみそ汁	牛乳 鶏肉 ベーコン 厚揚げ もずく 味噌 大豆	米 ごま油 米油	しょうが にんにく にんじん メンマ 切干大根 キャベツ 玉ねぎ ほうれん草 長ねぎ	730	34.4
28	木	ごはん	牛乳	いかのから揚げ ブロッコリーのツナマヨこんぶあえ どさんこスープ	牛乳 いか ツナ 昆布 豚肉 味噌	米 でん粉 米粉 米油 ノンエッグマヨネーズ ごま油 じゃがいも	しょうが キャベツ ブロッコリー にんにく 玉ねぎ にんじん 白菜 コーン 長ねぎ	837	34.3
29	金	ごはん	牛乳	厚揚げのごまだれがけ 大根と白菜の香味和え じゃがいもとうち豆のみそ汁	牛乳 厚揚げ 豆腐 打ち豆 大豆 味噌	米 砂糖 ごま でん粉 ごま油 じゃがいも 麩	白菜 だいこん にんじん にんにく えのきたけ 長ねぎ	799	31.0