

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	ココア揚げパン	牛乳	ひじきサラダ じゃが芋のトマト煮込み	牛乳 ツナ ひじき 豚肉 白いんげん	コッペパン 米油 砂糖 アーモンド じゃがいも 小麦粉	キャベツ ブロッコリー とうもろこし 玉ねぎ にんじん にんにく トマト	770	29.5
6	水	ごはん	牛乳	白身魚のレモンソースがけ いなりあえ 豆腐のみそ汁	牛乳 ホキ 油揚げ 豆腐 わかめ みそ 大豆	米 でんぱん 米油 砂糖 ごま	レモン キャベツ もやし にんじん ★だいこん 長ねぎ	708	29.6
7	木	ごはん	牛乳	【キラッと新潟米☆地場もん献立】 鶏肉の塩麴みそ焼き 牧産れんこんサラダ さつまいもの粕汁	牛乳 鶏肉 みそ 豚肉 大豆	米 ノンエッグマヨネーズ さつまいも	★れんこん キャベツ ブロッコリー たまねぎ ★だいこん にんじん しめじ 長ねぎ	770	32.0
8	金	ごはん	牛乳	【いい歯の日献立】 厚揚げのチリソースがけ 切干大根のアーモンドナムル 鶏ごぼう汁	牛乳 厚揚げ 鶏肉 みそ 大豆	米 砂糖 ごま油 アーモンド じゃがいも	長ねぎ しょうが にんにく ★切り干し大根 もやし きゅうり にんじん ★だいこん ごぼう	761	28.8
11	月	ごはん	牛乳	【鮭の日献立】 鮭のみそマヨ焼き れんこんきんぴら もずくと卵のスープ	牛乳 さけ みそ さつまいも 豆腐 もずく 卵	米 ノンエッグマヨネーズ 米油 砂糖 でんぱん	★れんこん にんじん さやいんげん こんにゃく 小松菜 長ねぎ	738	33.6
12	火	麦ごはん	牛乳	ひき肉とコーンのカレー 青大豆サラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 青大豆 ヨーグルト	米 大麦 じゃがいも 米油 小麦粉 パーム油 なたね油 オリーブ油	玉ねぎ にんじん エリンギ とうもろこし りんご キャベツ きゅうり	841	27.8
13	水	ごはん	牛乳	ししゃものパン粉焼き ビーフソテー 洋風豚汁	牛乳 子持ちししゃも ベーコン 豚肉 白いんげん みそ	米 ノンエッグマヨネーズ パン粉 ビーフン 米油 ごま油 じゃがいも バター	キャベツ にんじん ピーマン 玉ねぎ セロリー こんにゃく	752	30.6
14	木	ごはん	牛乳	里芋と豚肉の甘辛炒め のり酢あえ 白菜のみそ汁	牛乳 豚肉 のり 厚揚げ みそ 大豆	米 米油 さといも 砂糖 ごま	こんにゃく さやいんげん もやし にんじん ほうれん草 はくさい えのきたけ 長ねぎ	714	30.4
15	金	ごはん	牛乳	ちくわの磯辺揚げ ごまあえ みそけんちん汁	牛乳 ちくわ 青のり 豆腐 みそ 大豆	米 小麦粉 ノンエッグマヨネーズ 米油 砂糖 ごま ごま油	ほうれん草 キャベツ にんじん ★だいこん ごぼう 長ねぎ こんにゃく	764	25.7
18	月	ごはん	牛乳	がんもの含め煮 ゆかりあえ にらたまみそ汁	牛乳 がんもどき 豆腐 卵 みそ 大豆	米 砂糖 じゃがいも	キャベツ きゅうり かぶ にんじん 赤じそ にら えのきたけ	814	30.8
19	火	ごはん	牛乳	いかのピリからやき ポテトサラダ 大根のみそ汁	牛乳 いか ツナ 豆腐 油揚げ みそ 大豆	米 砂糖 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	しょうが 長ねぎ にんじん キャベツ とうもろこし ★だいこん	715	32.1
20	水	中華めん	牛乳	カレーラーメン 茎わかめのサラダ 米粉のマラーカオ	牛乳 鶏肉 茎わかめ 豆乳 卵	中華麺 小麦粉 パーム油 なたね油 米油 米粉 黒砂糖 ごま	もやし 玉ねぎ にんじん しめじ 長ねぎ ほうれん草 キャベツ とうもろこし	890	33.0
21	木	キムタク ごはん	牛乳	【食育の日献立】 日本一周味めぐり～中部地方～ わかさぎフライ 凍り豆腐のごまあえ 秋の具だくさん汁	ベーコン わかさぎ 牛乳 高野豆腐 豚肉 みそ	米 ごま油 パン粉 米油 砂糖 ごま さといも	キムチ たくあん キャベツ にんじん ほうれん草 ★だいこん ごぼう えのきたけ 長ねぎ	706	27.7
22	金	米粉の アップル パン	牛乳	かぼちゃのチーズ卵焼き リボンパスタのトマトソテー お豆の豆乳クリームスープ	牛乳 卵 脱脂粉乳 チーズ ウインナー 豆乳 ベーコン 大豆 金時豆 白いんげん 青大豆	米粉パン ノンエッグマヨネーズ マカロニ 米油 米粉	りんご かぼちゃ 玉ねぎ にんじん ピーマン とうもろこし	887	38.6
25	月	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 彩りあえ 沢煮椀	牛乳 さば みそ 卵 豚肉	米 砂糖 ごま	しょうが キャベツ 小松菜 にんじん ★だいこん ごぼう しらたき ★干しいたけ たけのこ さやえんどう	707	30.2
26	火	ごはん	牛乳	わかめふりかけ 厚焼き卵 ほうれん草ののりマヨあえ 里芋の豚汁	わかめ ちりめんじゃこ 牛乳 卵 のり 豚肉 みそ 大豆	米 ごま 砂糖 ノンエッグマヨネーズ さといも	もやし にんじん ほうれん草 たくあん 玉ねぎ 長ねぎ ごぼう こんにゃく	720	28.4
27	水	米粉めん	牛乳	和風汁 大学芋 福神漬け和え	牛乳 豚肉 油揚げ かまぼこ 昆布	米粉麺 さつまいも 米油 砂糖 ごま	玉ねぎ はくさい にんじん 長ねぎ ★干しいたけ キャベツ 小松菜 福神漬	848	30.1
28	木	ごはん	牛乳	野菜入り肉シューマイ 中華サラダ マーボー厚揚げ	牛乳 鶏肉 豚肉 厚揚げ みそ	米 小麦粉 春雨 ごま 砂糖 ごま油 米サラダ油 でんぱん	とうもろこし にんじん 玉ねぎ ほうれん草 もやし きゅうり ★だいこん にら 長ねぎ しょうが にんにく たけのこ ★干しいたけ	822	30.0
29	金	さつまいも ごはん	牛乳	おこのみささかま カレーナッツサラダ しりとリスープ	牛乳 笹かまぼこ かつお節 青のり なると	米 さつまいも ノンエッグマヨネーズ アーモンド じゃがいも	きゅうり にんじん キャベツ 小松菜 とうもろこし しめじ もやし	723	25.0

一食平均エネルギー:771 Kcal

たんぱく質:30.2 g

脂質:20.9 g

食塩:2.7 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。・★の食材は牧区でとれた野菜です。