

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	厚揚げのごまケチャップがけ(2個) 切干大根のアーモンドサラダ 鶏ごぼう汁	牛乳 厚揚げ 鶏肉	米 砂糖 ごま かたくり粉 アーモンド ごま油 じゃがいも	切干大根 もやし きゅうり にんじん ごぼう はくさい 長ねぎ	718	24.4
5	火	ごはん	牛乳	豚肉ときのこのガーリック炒め コーンおひたし 中華風たまごスープ	牛乳 豚肉 豆腐 たまご	米 油 砂糖 ごま油 かたくり粉 じゃがいも	玉ねぎ エリンギ えのきたけ しめじ しょうが にんにく キャベツ にんじん ほうれん草 コーン たけのこ 長ねぎ	714	33.0
6	水	セルフの しゃかしゅか 揚げパン	牛乳	ココアパウダー ひじきサラダ じゃがいものトマト煮込み	牛乳 ひじき ツナ ウインナー 白いんげん豆	コッペパン 油 ココアパウダー 砂糖 じゃがいも	キャベツ にんじん コーン 玉ねぎ にんにく トマト	806	27.5
7	木	ごはん	牛乳	白身魚のレモンソース いなりあえ わかめのみそ汁	牛乳 ホキ 油揚げ 豆腐 わかめ 味噌 大豆	米 かたくり粉 油 砂糖 ごま油 ごま	キャベツ もやし にんじん だいこん 長ねぎ レモン汁	717	29.6
8	金	ごはん	牛乳	コーンとひき肉のカレー 青大豆サラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 大豆 青大豆 ヨーグルト	米 じゃがいも 油 カレールー オリーブ油	にんじん 玉ねぎ コーン しょうが にんにく キャベツ きゅうり	849	27.4
11	月	ごはん	牛乳	鮭のみそマヨ焼き れんこんのきんぴら いちよっぱ汁	牛乳 さけ 味噌 さつま揚げ 打ち豆 豆腐	米 ノンエッグマヨネーズ 油 砂糖 さといも	れんこん にんじん こんにゃく さやいんげん だいこん ぜんまい 長ねぎ	734	33.5
12	火	給食なし							
13	水	ごはん	牛乳	ししやものカレー焼き(2尾) ビーフンソテー 洋風豚汁	牛乳 ししやも ベーコン 豚肉 味噌	米 オリーブ油 ビーフン 油 ごま油 じゃがいも 大豆バター	キャベツ にんじん ピーマン だいこん 玉ねぎ コーン みずな	742	29.0
14	木	給食なし							
15	金	ごはん	牛乳	がんもの含め煮(2個) かぶのゆかりあえ もずくと卵のすまし汁	牛乳 がんも かまぼこ もずく たまご	米 砂糖 かたくり粉	かぶ キャベツ きゅうり にんじん 赤しそ だいこん 小松菜 長ねぎ	778	27.9
18	月	ごはん	牛乳	【味めぐり ～中部地方～】 セルフのキムタク丼の具 凍り豆腐のごまサラダ 秋の具だくさん汁	牛乳 豚肉 高野豆腐 厚揚げ 味噌	米 油 ごま油 かたくり粉 砂糖 ごま さつまいも	玉ねぎ にんじん にら もやし キムチ たくあん しょうが にんにく ほうれん草 キャベツ だいこん はくさい ごぼう 長ねぎ	734	30.0
19	火	中華めん	牛乳	カレーラーメン 茎わかめのサラダ マーラーカオ	牛乳 豚肉 茎わかめ 豆乳	中華めん カレールー 油 砂糖 ホットケーキミックス	もやし 玉ねぎ にんじん しめじ チンゲンサイ キャベツ コーン レーズン	877	31.0
20	水	米粉 アップルパン	牛乳	チーズハンバーグ ほうれん草のソテー お豆と豆乳のクリームスープ	牛乳 鶏肉 豚肉 チーズ ベーコン 豆乳 ミックスビーンズ 白いんげん豆	米粉パン じゃがいも 砂糖 大豆バター 米粉	りんご ほうれん草 キャベツ にんじん 玉ねぎ コーン	972	43.7
21	木	ごはん	牛乳	いかのピリ辛焼き ポテツナサラダ 大根のみそ汁	牛乳 いか ツナ 豆腐 油揚げ 味噌 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 きゅうり コーン だいこん えのきたけ	711	32.1
22	金	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 花野菜のサラダ さつまいもの粕汁	牛乳 鶏肉 味噌 豚肉 味噌 大豆	米 ごま油 さつまいも	カリフラワー ブロッコリー キャベツ だいこん にんじん しめじ 長ねぎ こんにゃく	725	32.2
25	月	ごはん	牛乳	鯖のみそ煮 彩りあえ 沢煮椀	牛乳 鯖 味噌 たまご 豚肉	米 三温糖 ごま	しょうが 小松菜 にんじん キャベツ だいこん ごぼう こんにゃく しいたけ たけのこ きぬさや	799	29.7
26	火	米粉めん	牛乳	和風汁 さつまいもと大豆の甘辛揚げ おかかあえ	牛乳 豚肉 油揚げ かまぼこ 大豆 かつお節	米粉めん かたくり粉 さつまいも 油 砂糖	玉ねぎ にんじん はくさい 長ねぎ えのきたけ キャベツ もやし 小松菜 コーン	844	32.6
27	水	ごはん	牛乳	わかめふりかけ 厚焼きたまご ほうれん草ののりマヨあえ いもっこ汁	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ かつお節 たまご のり 鶏肉 厚揚げ	米 砂糖 ごま ノンエッグマヨネーズ さといも	ほうれん草 もやし にんじん たくあん だいこん ごぼう 長ねぎ こんにゃく	710	26.1
28	木	ごはん	牛乳	野菜シュウマイ(2個) 中華サラダ マーボー厚揚げ	牛乳 鶏肉 豚肉 ハム 厚揚げ 味噌	米 砂糖 小麦粉 ごま油 ごま 油 かたくり粉	コーン にんじん 玉ねぎ ほうれん草 もやし きゅうり きくらげ たけのこ しいたけ 長ねぎ しょうが にんにく	855	31.2
29	金	さつまいも ごはん	牛乳	ささかまのお好み焼き(2枚) カレーナッツサラダ かき玉なめこ汁	牛乳 笹かまぼこ 青のり かつお節 豆腐 卵 味噌	米 さつまいも ノンエッグマヨネーズ アーモンド	きゅうり にんじん キャベツ はくさい なめこ 長ねぎ	753	27.6

一食平均エネルギー：780 Kcal

たんぱく質：30.5 g

脂質：22.2 g

食塩：2.7 g

☆献立は食材の入荷状況や感染症対応等のため変更する場合があります。

しよくひく ひ にほんいっしゅう あじ
食育の日 ～日本一周 味めぐり～

がっ ちゅうぶ ちほう ながの けん
11月は中部地方(長野県)の

こんだて
献立です。

こんげつ じばさん しよくざい
今月の地場産食材

さつまいも

なが
長ねぎ

ことし とうじょう
★今年も登場! 「セルフのしゃかしゅか^あ揚げパン」!!

らくろ こな い あじつ
袋に粉を入れて、揚げパンに味付けしましょう。

あま にがて ひと い こな りょう ずく
甘いのが苦手な人は、入れる粉の量を少なめにして

た 食べてください。 ※袋に粉を入れて振ります⇒

