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 ローストポテト わかめとたまごのみそ汁	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ わかめ 卵	米 米油 砂糖 でんぷん じゃがいも	にんじん キャベツ しょうが パセリ 玉ねぎ 大根 長ねぎ	734	26.9
5	火	麦ごはん	牛乳	ポークカレー 秋の森のサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 大豆 かまぼこ 青大豆 ヨーグルト スキムミルク ゼラチン	米 大麦 米油 じゃがいも カレールウ 砂糖	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ かぼちゃ ブロッコリー キャベツ	817	29.0
6	水	コッペパン	牛乳	いちごジャム やみつきチキン キャベツナサラダ 白菜とさつま芋のクリームスープ	牛乳 鶏肉 ツナ ベーコン 白いんげん豆 豆乳 みそ	コッペパン 砂糖 ごま油 ごま 米油 さつまいも 米粉	いちご にんにく しょうが にんじん キャベツ コーン 玉ねぎ しめじ はくさい	772	38.4
7	木	ごはん	牛乳	手作り玉子焼き ごもくいため もずくのみそ汁	牛乳 ツナ 豆乳シュレッド 卵 豚肉 豆腐 もずく みそ	米 米油 ごま油 じゃがいも	ほうれん草 にんにく にんじん 切干大根 キャベツ 小松菜 えのきたけ 長ねぎ	764	29.4
8	金	ごはん	牛乳	【いい菌の日献立】 たらと大豆の揚げ煮 切り干し大根のサラダ 厚揚げと白菜のみそ汁	牛乳 たら 大豆 ハム 厚揚げ みそ	米 でんぷん 米油 砂糖 ごま油 ごま	長ねぎ 切干大根 キャベツ もやし にんじん はくさい	819	36.0
11	月	ごはん	牛乳	【鮭の日献立】 鮭のちゃんちゃん焼き わかめのごま酢あえ 豆腐のみそ汁	牛乳 鮭 みそ わかめ 豆腐	米 ごま油 砂糖 ごま じゃがいも	えのきたけ にんじん キャベツ にんにく 小松菜 もやし コーン 玉ねぎ 長ねぎ	723	33.8
12	火	ごはん	牛乳	がんもどきのそぼろあんかけ 磯ツナあえ 里芋豚汁	牛乳 がんもどき 豆乳 大豆 鶏肉 ツナ のり 豚肉 豆腐 みそ	米 でんぷん 砂糖 米油 さといも なたね油	にんじん えのきたけ しょうが 小松菜 もやし 大根 大根葉 ごぼう	746	32.3
13	水	ごはん	牛乳	ハンバーグのたまねぎ&きのこソース ペンネソテー 季節野菜のポトフ	牛乳 豚肉 鶏肉	米 大麦 パン粉 米粉 でんぷん 米油 砂糖 マカロニ じゃがいも	玉ねぎ エリンギ ブロッコリー にんじん キャベツ コーン にんにく 大根 はくさい	666	20.2
14	木	ごはん	牛乳	あじのごまネーズ焼き ツナポテトサラダ 鶏ごぼ汁	牛乳 あじ みそ ツナ 鶏肉	米 ノエッグマヨネーズ ごま じゃがいも 米油 砂糖 ごま油	にんにく にんじん コーン こんにやく 大根 はくさい ごぼう	759	33.4
15	金	キムたくごはん	牛乳	【食育の日献立:長野県】 さんぞく焼き 寒天のサラダ 具だくさんみそ汁	ベーコン 牛乳 鶏肉 青大豆 寒天 油揚げ みそ	米 ごま油 でんぷん 米粉 米油 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 長ねぎ	753	30.3
18	月	ごはん	牛乳	ギョーザ 春雨サラダ 八宝菜	牛乳 豚肉 鶏肉 なんと うずら卵	米 ラード 小麦粉 大豆油 でんぷん 緑豆春雨 砂糖 ごま油 ごま 米油	キャベツ 玉ねぎ にら しょうが にんじん 小松菜 にんにく メンマ 干しいたけ はくさい	781	26.7
19	火	ごはん	牛乳	厚揚げとじゃがいものケチャップがらめ わかめサラダ とり団子のみそスープ	牛乳 厚揚げ わかめ 鶏肉 豚肉 だいず みそ	米 じゃがいも 米油 砂糖 ごま油 ごま なたね油	もやし コーン にんじん 玉ねぎ キャベツ しょうが にんにく 長ねぎ	741	26.0
20	水	アップル 米粉パン	牛乳	手作りツナグラタン フレンチサラダ ミネストローネ	牛乳 ツナ 豆乳 豆乳シュレッド ベーコン 白いんげん豆	こめ粉パン 米油 マカロニ 米粉 砂糖	りんご 玉ねぎ ほうれん草 コーン キャベツ ブロッコリー にんにく にんじん 大根 トマト パセリ	829	33.6
21	木	ゆで中華麺	牛乳	五目あんかけラーメン のり酢あえ 大学いも	牛乳 豚肉 のり	中華麺 米油 でんぷん ごま油 さつまいも 砂糖 ごま	しょうが にんにく にんじん 干しいたけ もやし はくさい 長ねぎ 切干大根 小松菜	798	28.8
22	金	ごはん	牛乳	ちくわのマヨネーズ焼き じゃがいものツナいため 和風カレースープ	牛乳 ちくわ 青のり ツナ 豚肉 厚揚げ	米 ノエッグマヨネーズ じゃがいも 米油 砂糖 ごま カレールウ	にんじん こんにやく にんにく 玉ねぎ 大根	808	27.9
25	月	ごはん	牛乳	ポーク焼売 こんにやくサラダ 五目マーボー	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 厚揚げ みそ	米 パン粉 砂糖 でんぷん ごま油 ごま 米油 さといも	玉ねぎ サラダこんにやく 小松菜 コーン にんじん にんにく しょうが はくさい 長ねぎ	834	29.6
26	火	ごはん	牛乳	手作りじゃこ菜ふりかけ あつやきたまご じゃがいものきんぴら 大根と油揚げのみそ汁 チーズ	しらす干し かつお節 牛乳 卵 さつま揚げ 豆腐 油揚げ わかめ みそ 大豆 チーズ	米 ごま油 ごま 砂糖 じゃがいも 米油	大根葉 にんじん こんにやく はくさい 大根	786	31.4
27	水	ごはん	牛乳	さばの秋色焼き ゆかりあえ 大根と里芋のそぼろ煮	牛乳 さば みそ 豚肉 大豆 厚揚げ	米 ごま 米油 さといも 砂糖 でんぷん ごま油	にんじん キャベツ もやし 赤しそ 玉ねぎ 大根 しょうが	819	36.4
28	木	米粉めん (プレーン)	発酵乳 (プレーン)	かきたま汁 おかかあえ こんこんスナック	発酵乳 スキムミルク 油揚げ 卵 かつお節 大豆 青のり	米粉めん 砂糖 でんぷん さつまいも 米油	はくさい 玉ねぎ えのきたけ 長ねぎ もやし 小松菜 にんじん ごぼう れんこん	777	30.3
29	金	ごはん	牛乳	【キラッと新潟☆地場もんこんだて】 めぎすの米粉揚げ みそだれかけ 塩こうじ和え 大潟野菜と車麩のみそ汁	牛乳 めぎす みそ 青大豆 油揚げ	米 米粉 米油 砂糖 ごま ごま油 ふ	にんにく キャベツ 小松菜 にんじん 大根 はくさい 長ねぎ	734	29.3

一食平均エネルギー: 773 Kcal

たんぱく質: 30.5 g

脂質: 21.0 g

食塩: 2.4 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。