

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	がんもどきのそぼろあんかけ 磯和え 里芋豚汁	牛乳 がんもどき 豆乳 大豆 鶏肉 青大豆 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 ほうれん草 もやし 大根 大根葉 ごぼう	740	33.0
5	火	大根菜めし	牛乳	厚焼きたまご 昆布あえ 大根のみそ汁 お米のパパロア	かつお節 牛乳 卵 青大豆 昆布 厚揚げ わかめ みそ 大豆 豆乳	米 大麦 ごま油 砂糖 ごま でんぷん 大豆油 じゃがいも 水あめ 米粉	大根葉 ほうれん草 もやし にんじん 大根 にんじん うんしゅうみかん	773	29.3
6	水	ごはん	牛乳	あじのごまマヨネーズ焼き ツナポテトサラダ 鶏ごぼう汁	牛乳 あじ みそ ツナ 鶏肉	米 ノエッグマヨネーズ ごま 米粉 じゃがいも 米油 砂糖 ごま油	にんじん コーン こんにやく 干ししいたけ 大根 大根葉 ごぼう	750	34.0
7	木	ごはん	牛乳	【いい歯の日献立】 たらと大豆の揚げ煮 切り干し大根のサラダ わかめのみそ汁	牛乳 たら 大豆 わかめ 厚揚げ みそ	米 でんぷん 米油 砂糖 ごま	長ねぎ 切干大根 ほうれん草 にんじん もやし えのきたけ	771	33.7
8	金	コッペパン	牛乳	おさつクリーム 照り焼きチキン カリフラワーのサラダ 白菜のクリームスープ	豆乳 牛乳 鶏肉 ベーコン 白いんげん豆	コッペパン さつまいも 大豆バター 砂糖 ごま油 米油 米粉	しょうが にんにく にんじん キャベツ カリフラワー コーン 玉ねぎ ブロッコリー しめじ はくさい	801	38.5
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 厚揚げのみそ汁	牛乳 鮭 みそ わかめ 厚揚げ 大豆	米 ごま油 砂糖 ごま じゃがいも	しめじ にんじん キャベツ にんにく ほうれん草 もやし コーン 玉ねぎ 長ねぎ	754	36.8
12	火	麦ごはん	牛乳	地場産野菜のカレー 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 米粉 ぶどう糖	しょうが にんにく 玉ねぎ はくさい にんじん かぼちゃ ブロッコリー キャベツ	813	30.4
13	水	ごはん	牛乳	厚揚げのおろしだれ 茎わかめの五目きんぴら 根菜のごまみそ汁	牛乳 厚揚げ 豚肉 茎わかめ さつま揚げ 打ち豆 みそ	米 砂糖 でんぷん ごま油 三温糖 さつまいも ねりごま ごま	大根 しょうが にんじん こんにやく さやいんげん 玉ねぎ れんこん ごぼう 長ねぎ	757	27.8
14	木	ごはん	牛乳	さばの秋色焼き 福神漬けあえ 大根と里芋のそぼろ煮	牛乳 さば みそ かつお節 豚肉 大豆 厚揚げ	米 ごま 米油 さといも 砂糖 でんぷん	にんじん キャベツ コーン ほうれん草 福神漬け 玉ねぎ 大根 さやいんげん しょうが	823	37.3
15	金	アップル 米粉パン	牛乳	オムレツ さつまいものサラダ 秋のミネストローネ	牛乳 卵 ベーコン 白いんげん豆	こめ粉パン タピオカでんぷん 砂糖 大豆油 さつまいも 米油	りんご キャベツ ブロッコリー にんにく 玉ねぎ にんじん 大根 はくさい トマト パセリ	789	32.5
18	月	ごはん	牛乳	厚揚げとキャベツのそぼろ炒め ローストチーズポテト 秋鮭のみそ汁	牛乳 豚肉 厚揚げ 豆乳シュレッド 鮭 みそ	米 米油 砂糖 でんぷん じゃがいも	にんじん キャベツ しめじ しょうが 玉ねぎ 大根 こんにやく 長ねぎ	751	29.0
19	火	キムたく ごはん	牛乳	【食育の日献立：長野県】 山賊焼き 寒天のサラダ 具だくさん味噌汁	ベーコン 牛乳 鶏肉 青大豆 寒天 ちくわ 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	730	31.9
20	水	ごはん	牛乳	ギョーザ 大根のカレー炒め うずら卵入り八宝菜	牛乳 豚肉 鶏肉 さつま揚げ なたね うずら卵	米 ラード 小麦粉 大豆油 でんぷん 米油 砂糖 ごま油	キャベツ 玉ねぎ にら メンマ しょうが 大根 にんじん こんにやく さやいんげん にんにく 干ししいたけ はくさい	733	26.5
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 チーズ	牛乳 豚肉 のり チーズ	中華麺 米油 でんぷん ごま油 さつまいも 砂糖	しょうが にんにく にんじん 干ししいたけ 大根 はくさい 長ねぎ もやし ほうれん草	828	30.9
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 季節野菜のポトフ	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆たんぱく	米 でんぷん ぶどう糖 米油 砂糖 ラード ノエッグマヨネーズ ごま じゃがいも	玉ねぎ しめじ れんこん 大根 キャベツ ほうれん草 にんじん はくさい ブロッコリー	779	28.4
25	月	ごはん	牛乳	ちくわのマヨチーズ焼き じゃがいものきんぴら 和風カレースープ	牛乳 ちくわ 豆乳シュレッド ツナ 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 さやいんげん にんにく 玉ねぎ 大根	790	25.6
26	火	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 米油 ごま じゃがいも ごま油 ラード	玉ねぎ サラダこんにやく ブロッコリー コーン にんじん にんにく しょうが はくさい 長ねぎ	834	31.0
27	水	ごはん	牛乳	いわしのカリカリ焼き 切干大根の五目炒め もずくのみそ汁	牛乳 いわし 豚肉 厚揚げ もずく みそ	米 砂糖 じゃがいも 玄米 米パン粉 なたね油 ごま油	しょうが にんにく にんじん 切干大根 キャベツ 小松菜 はくさい 長ねぎ	725	26.6
28	木	米粉めん	発酵乳	かきたまなめこ汁 おかかあえ 根々スナック	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 水あめ でんぷん さつまいも 米油	ぶどう にんじん 玉ねぎ はくさい えのきたけ なめこ 長ねぎ もやし ほうれん草 ごぼう れんこん	749	29.6
29	金	ごはん	牛乳	【キラッと新潟米☆地場もん献立】 幻魚の天ぷら (または、めぎすの唐揚げピリ辛ソース) 塩こうじ和え 地場産野菜と車麩のみそ汁	牛乳 げんぎよ 青大豆 油揚げ みそ	米 でんぷん 米粉 小麦粉 ノエッグマヨネーズ 米油 ごま油 ふ	キャベツ 小松菜 にんじん 大根 はくさい 長ねぎ	740	21.6

一食平均エネルギー：772 Kcal

たんぱく質：30.7 g

脂質：22.1 g

食塩：2.4 g

☆献立は、食材料の入荷状況や0157・ノロウィルス対策等のため変更する場合があります。