

日	曜	献 立 名			使 用 材 料 名			エネルギー	たん白質	脂質	塩分
		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	Kcal	g	g	g
1	金	ごはん	牛乳	セルフのツナビビンバ わかめと豆腐のスープ	牛乳 ツナ ひじき 大豆 豆腐 わかめ 卵	米 ごま油 砂糖 ごま でんぷん	にんにく しらたき 切干大根 にんじん ほうれん草 もやし 大根 えのきたけ 長ねぎ	755	28.8	24.3	2.3
5	火	ゆかりごはん	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	牛乳 卵 青大豆 昆布 厚揚げ わかめ みそ 大豆 豆乳	米 砂糖 でんぷん 大豆油 じゃがいも 水あめ 米粉	赤しそ ほうれん草 もやし にんじん 大根 みかん	784	28.3	21.6	3.2
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 ノイグマヨネーズ ごま 米粉 じゃがいも 米油 砂糖 ごま油	にんじん コーン こんにゃく 干しいたけ 大根 ごぼう 長ねぎ	758	34.4	22.0	2.0
7	木	ごはん	牛乳	焼きぎょうざ 大根のカレー炒め 八宝菜	牛乳 豚肉 鶏肉 さつま揚げ なた 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 しょうが 大根 にんじん こんにゃく さやいんげん にんにく メンマ 干しいたけ はくさい	747	26.9	20.3	2.3
8	金	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 厚揚げと白菜のみそ汁	牛乳 たら 大豆 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 はくさい	784	34.9	25.4	2.2
11	月	ごはん	牛乳	【11月11日は鮭の日献立】 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	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	720	34.4	17.1	2.4
12	火	麦ごはん	牛乳	秋野菜ポークカレー 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 米粉	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん れんこん かぼちゃ ブロッコリー キャベツ	789	29.3	20.1	2.3
13	水	ごはん	牛乳	厚揚げとキャベツのみそ炒め ローストチーズポテト 秋野菜の塩こうじ汁	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ チーズ 鶏肉 白いんげん豆	米 米油 でんぷん じゃがいも	しょうが 玉ねぎ キャベツ しめじ にんじん 大根 白菜 ブロッコリー	749	29.3	21.1	2.4
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	37.4	24.6	2.4
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 秋野菜のミネストローネ	牛乳 卵 ベーコン 白いんげん豆	こめ粉パン 砂糖 大豆油 さつまいも 米油 でんぷん	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 バセリ	789	32.5	24.3	3.4
18	月	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	米 でんぷん 米油 砂糖 ノイグマヨネーズ ごま じゃがいも ラード	玉ねぎ しめじ れんこん キャベツ ほうれん草 大根 にんじん はくさい ブロッコリー	751	26.3	21.2	2.2
19	火	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 チーズ ツナ 厚揚げ	米 ノイグマヨネーズ じゃがいも 米油 砂糖 ごま カレールウ	にんじん こんにゃく さやいんげん にんにく 玉ねぎ 大根	779	27.2	23.8	2.4
20	水	キムたく ごはん	牛乳	【食育の日献立・長野県】 山賊焼き 寒天サラダ じゃがいもときのこの味噌汁	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 玉ねぎ えのきたけ なめこ 長ねぎ	774	30.3	28.0	3.0
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	しょうが にんにく にんじん 干しいたけ 大根 はくさい 長ねぎ もやし ほうれん草	773	28.5	14.4	2.2
22	金	ごはん	牛乳	厚揚げのおろしだれ 茎わかめの五目炒め 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 砂糖 さつまいも ごま	大根 しょうが にんじん こんにゃく さやいんげん 玉ねぎ れんこん ごぼう 長ねぎ	755	27.9	20.9	2.2
25	月	ごはん	牛乳	コーンしゅうまい もやしのナムル ジャージャン豆腐	牛乳 たら 豆腐 豚肉 厚揚げ みそ	米 ラード でんぷん パン粉 小麦粉 砂糖 ごま ごま油 米油	とうもろこし 玉ねぎ もやし メンマ ほうれん草 にんじん しょうが にんにく 干しいたけ 長ねぎ	802	28.7	22.5	2.3
26	火	ごはん	牛乳	【新潟米を味わおう献立】 めぎすの唐揚げ ビリ辛ソース 塩こうじ和え 地場産野菜と車麩のみそ汁	牛乳 めぎす 青大豆 豚肉 油揚げ みそ	米 米粉 米油 砂糖 ごま油 水	キャベツ 小松菜 にんじん 大根 はくさい 長ねぎ	756	31.6	22.1	2.1
27	水	ごはん	牛乳	手作りツナチーズ玉子焼き 切干大根の炒めもの もずくのみそ汁	牛乳 ツナ チーズ 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 はくさい 長ねぎ	750	31.0	24.1	2.1
28	木	米粉めん	発酵乳 マスカット あじ	かきたまなめこ汁 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 青のり	米粉めん 水あめ 米油 でんぷん さつまいも	ぶどう 玉ねぎ えのきたけ なめこ 長ねぎ キャベツ ほうれん草 にんじん ごぼう れんこん	751	27.0	15.1	2.4
29	金	コッペパン	牛乳	いちごジャム 照り焼きチキン ブロッコリーのサラダ 白菜のクリームスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン 白いんげん豆	コッペパン 砂糖 ごま油 米油 じゃがいも 米粉	いちご しょうが にんにく にんじん キャベツ ブロッコリー コーン 玉ねぎ しめじ はくさい	756	37.4	23.5	3.3

一食平均エネルギー：767 Kcal

たんぱく質：30.6 g

脂質：21.8 g

食塩：2.5 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。