

令和7年8,9月分

学 校 給 食 こ ん だ て 表

〔南川小〕上越市教育委員会

日 曜		献 立		名	使 用 材 料 名			エネルギー	たん白質	脂質	食塩
		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
8/28	木	ごはん	牛乳	セルフのブルコギどん ローストマヨポテト もずくとおくらのスープ とうにゅうパンナコッタ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ なんと もずく とうにゅう	こめ はるさめ こめあぶら かたくりこ じゃがいも ノエッグマヨネズ ごまあぶら さとう	たまねぎ にんじん にら にんにく りんご メンマ もやし オクラ いちご	620	21.9	16.7	2.0
8/29	金	ごはん	牛乳	なつやさいとくるまふのあげに ちゅうかきゅうり とんじる	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく とうふ みそ	こめ こめあぶら ごま かたくりこ さとう ふ ごまあぶら じゃがいも	かぼちゃ なす ビーマン きゅうり もやし にんじん たまねぎ こんにゃく しめじ	651	23.8	19.5	1.8
1	月	ごもくまめ ごはん	牛乳	【防災(ほうさい)の日こんだて】 こうやどうふのコロコロあげ かんかんサラダ きりぼしだいこんのごまみそしる	だいず ひじき ツナ ぎゅうにゅう こうやどうふ きなこ わかめ みそ	こめ こめあぶら さとう かたくりこ はるさめ じゃがいも ごま ごまあぶら	にんじん もやし コーン きりぼしだいこん ごぼう たまねぎ	636	21.2	21.1	2.0
2	火	むぎごはん	牛乳	なつやさいキーマカレー くきわかめのサラダ ゆでとうもろこし	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず くきわかめ	こめ おおむぎ さとう じゃがいも カレールウ こめこ ごま	たまねぎ しょうが にんにく にんじん ビーマン かぼちゃ トマト キヤベツ サラダこんにゃく とうもろこし	656	24.0	19.9	1.8
3	水	まるパン	牛乳	【前島密(まえじまひそか)に ちなんだこんだて】 バイクドビーンズ きってふうサラダ じゃがいものスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ハム しろいんげんまめ	まるパン こめあぶら さとう マカロニ ごま じゃがいも こめこ	たまねぎ しょうが にんにく きゅうり にんじん キヤベツ しめじ ブロッコリー	569	25.4	21.0	2.4
4	木	ごはん	牛乳	カレイのからあげレモンソース ゴーヤチャンプルー もやしのみそしる	ぎゅうにゅう カレイ あつあげ ツナ わかめ みそ だいず	こめ かたくりこ こめあぶら さとう ごま じゃがいも	レモンかじゅう にんじん ゴーヤ キヤベツ えのきたけ もやし	635	26.9	21.5	1.9
5	金	ごはん	牛乳	あつあげとポテトの ヤンニョムソースあえ もやしとニラのしおこんぶナムル みそトックスープ	ぎゅうにゅう あつあげ だいず みそ こんぶ ぶたにく	こめ じゃがいも こめあぶら さとう ごまあぶら トック	にんにく きりぼしだいこん もやし にら たまねぎ にんじん キヤベツ こまつな	601	23.1	16.7	1.6
8	月	むぎごはん	牛乳	ハヤシライス コールスローサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ヨーグルト ゼラチン	こめ おおむぎ さとう こめあぶら じゃがいも ハヤシルウ こめこ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しめじ トマト きゅうり キヤベツ コーン	637	24.0	14.2	1.8
9	火	ごはん	牛乳	ミートボールすぶた ローストポテト はるさめスープ	ぎゅうにゅう とりにく だいず ぶたにく なんと	こめ さとう こめあぶら かたくりこ じゃがいも はるさめ ごまあぶら	たまねぎ にんじん ビーマン もやし こまつな	620	23.6	16.9	1.9
10	水	こめこパン	牛乳	セルフのやきそばパン オムレツ ポトフ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ウインナー	こめこパン やきそばめん こめあぶら さとう だいずあぶら じゃがいも	もやし たまねぎ ビーマン にんじん しめじ キヤベツ こまつな	616	26.3	23.4	2.6
11	木	ゆで ちゅうか めん	牛乳	しょうがじょうゆラーメンスープ やきぎょうざ しおこうじキヤベツ	ぎゅうにゅう ぶたにく なんと とりにく だいず	ちゅうかめん こめあぶら こむぎこ だいずあぶら ごまあぶら ごま	しょうが にんにく にんじん たまねぎ メンマ こまつな ながねぎ キヤベツ にら きゅうり もやし	619	26.6	16.5	2.1
12	金	ごはん	牛乳	【食育(しょくいく)の日こんだて】 さばのごまやき あおだいずとわかめのあえもの ぐたくさんじる	ぎゅうにゅう さば あおだいず わかめ ぶたにく あぶらあげ みそ	こめ ごま ごまあぶら じゃがいも	にんじん キヤベツ だいこん えのきたけ はねぎ	603	28.2	19.3	1.6
16	火	カレーごはん	牛乳	ホキのコーンフ레이크やき キヤベツとマカロニのソテー かぼちゃのクリームスープ	ぎゅうにゅう ホキ ペーコン だいず	こめ ノエッグマヨネズ こめこ コーンフ레이크 マカロニ こめあぶら じゃがいも	にんにく ブロッコリー キヤベツ にんじん たまねぎ かぼちゃ	623	26.5	16.7	2.0
17	水	ごはん	牛乳	【減塩(げんえん)の日こんだて】 さんまのからあげあますソース なますかぼちゃのナムル みそワントンスープ	ぎゅうにゅう さんま ぶたにく とうふ なんと みそ	こめ かたくりこ こめあぶら さとう ごまあぶら ワンタン	なますかぼちゃ にんじん きゅうり もやし たまねぎ メンマ にら	619	23.9	21.4	1.8
18	木	ソフトめん プレーン あじ	牛乳	ツナトマトソース しおこうじドレッシングの イタリアンサラダ さくさくごまこさかな	はっこうにゅう ツナ かたくちいわし	ソフトめん さとう こめあぶら ハヤシルウ じゃがいも ごま	たまねぎ にんじん えのきたけ にんにく しょうが トマト ブロッコリー キヤベツ コーン パジル	619	29.4	10.7	2.0
19	金	ごはん	牛乳	ぶたにくのごまいため なめたけあえ ツナとやさいのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ あつあげ ツナ	こめ こめあぶら はるさめ ごま じゃがいも	しょうが にんにく たまねぎ はねぎ もやし にんじん こまつな なめたけ ごぼう キヤベツ	614	27.2	19.3	2.1
22	月	むぎごはん	牛乳	ちゅうかかんかけライス きびなごのかりかりやき ごまじょうゆあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく なんと さつまあげ きびなご	こめ おおむぎ こめあぶら かたくりこ ごまあぶら じゃがいも こめパンこ さとう はるさめ ごま	しょうが にんにく にんじん たまねぎ メンマ ほししいたけ にら もやし コーン	606	24.2	15.5	2.1
24	水	ごはん	牛乳	【ふるさとこんだて】 あおのりチーズハンバーグ なますかぼちゃのいために かきたまみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず チーズ あおのり さつまあげ とうふ わかめ たまご みそ	こめ こめあぶら さとう じゃがいも	たまねぎ なますかぼちゃ にんじん こまつな しらたき	592	24.7	16.8	2.2
25	木	ゆでうどん	牛乳	マーボースープ コロコロやさいのあおのりサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうふ みそ あおだいず あおのり	ゆでうどん こめあぶら かたくりこ じゃがいも ノエッグマヨネズ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん メンマ ほししいたけ にら コーン キヤベツ	676	28.0	21.0	1.9
26	金	ごはん	牛乳	ししやものカレーマヨやき いそあえ こうやどうふのごもくに	ぎゅうにゅう ししやも のり ぶたにく こうやどうふ	こめ ノエッグマヨネズ じゃがいも さとう	にんじん もやし ほうれんそう たまねぎ ごぼう しらたき ほししいたけ さやいんげん	579	25.5	16.4	2.0
29	月	ごはん	牛乳	ふとまきたまご ごまずあえ じゃがいものカレーそばろに	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく だいず あつあげ	こめ さとう ごま こむぎでんぶん こめあぶら じゃがいも カレールウ かたくりこ	きりぼしだいこん もやし コーン ほうれんそう にんにく しょうが にんじん たまねぎ こんにゃく はねぎ	653	26.7	20.3	1.9
30	火	ごはん	牛乳	てづくりつくね もやしのごまいため ごもくじる	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき とうふ みそ ペーコン さつまあげ わかめ	こめ パンこ かたくりこ ごまあぶら ごま	たまねぎ えのきたけ しょうが にんにく にんじん きりぼしだいこん もやし はねぎ なめこ ながねぎ	596	23.9	19.2	1.9

一食平均エネルギー：620 Kcal

たんぱく質：25.2 g

脂質：18.4 g

食塩：2.0 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。

令和7年 9月分

学 校 給 食 こ ん だ て 表

〔大瀧小〕上越市教育委員会

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
27	水	ごはん 牛乳	てづくりゆかりのりふりかけ だいずコロッケ しおこんぶあえ とうふとわかめのみそしる	あおのり ゑゆうにゆう だいず ぶたにく こんぶ とうふ あぶらあげ わかめ みそ	こめ ごま さとう パンこ こむぎこ こめあぶら	あかしそ にんじん キャベツ こまつな コーン たまねぎ えのきたけ	641	23.2	21.4	2.2
28	木	ごはん 牛乳	セルフのブルコギどん ローストマヨポテト もずくとおくらのスープ とうにゆうバンナコッタ	ぎゅうにゆう ぶたにく みそ なたと もずく とうにゆう	こめ ほるさめ こめあぶら でんぶん じゃがいも ノエッグマヨネーズ ごまあぶら さとう	たまねぎ にんじん にら にんにく りんご メンマ もやし オクラ いちご	620	21.9	16.8	2.0
29	金	ごはん 牛乳	なつやさいとくるまふのあげに ちゅうかきゅうり とんじる	ぎゅうにゆう だいず ぶたにく とうふ みそ	こめ こめあぶら ふ でんぶん さとう ごま ごまあぶら じゃがいも	かぼちゃ なす ビーマン きゅうり もやし にんじん たまねぎ こんにやく しめじ	651	23.9	19.5	1.8
1	月	五目豆ごはん 牛乳	【防災の日献立】 こうやどうふのコロコロあげ かんかんサラダ きりぼしだいこんのごまみそしる	だいず ひじき ツナ ぎゅうにゆう こうやどうふ きなこ わかめ みそ	こめ こめあぶら さとう でんぶん ほるさめ じゃがいも ごま ごまあぶら	にんじん もやし コーン きりぼしだいこん ごぼう たまねぎ	636	21.3	21.1	2.0
2	火	麦ごはん 牛乳	なつやさいキーマカレー くきわかめのサラダ ゆでもろこし	ぎゅうにゆう ぶたにく だいず くきわかめ	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも カレールウ こめこ ごま	たまねぎ しょうが にんにく にんじん ビーマン かぼちゃ トマト キャベツ こんにやく とうもろこし	659	24.1	20.0	1.8
3	水	まるパン 牛乳	【前島密にちなんだ献立】 ベイクドピーンズ きつてふうサラダ じゃがいものスープ	ぎゅうにゆう ぶたにく だいず ハム しろいんげんまめ	まるパン こめあぶら さとう マカロニ ごま じゃがいも こめこ	たまねぎ しょうが にんにく きゅうり にんじん キャベツ しめじ ブロッコリー	570	25.4	21.0	2.4
4	木	ごはん 牛乳	カレイのからあげレモンソース ゴーヤチャンプルー もやしのみそしる	ぎゅうにゆう カレイ あつあげ ツナ わかめ みそ だいず	こめ でんぶん こめあぶら さとう ごま じゃがいも	レモンかじゅう にんじん ゴーヤ キャベツ えのきたけ もやし	640	27.2	21.9	1.9
5	金	ごはん 牛乳	あつあげとポテトの ヤンニョムソースあえ もやしとニラのしおこんぶナムル みそトックスープ	ぎゅうにゆう あつあげ だいず みそ こんぶ ぶたにく	こめ じゃがいも こめあぶら さとう ごまあぶら トック	にんにく きりぼしだいこん もやし にら たまねぎ にんじん キャベツ こまつな	615	24.0	17.6	1.7
8	月	麦ごはん 牛乳	ハヤシライス コールスローサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゆう ぶたにく だいず ヨーグルト ゼラチン	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも ハヤシルウ さとう こめこ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しめじ トマト きゅうり キャベツ コーン	636	24.0	14.2	1.8
9	火	ごはん 牛乳	ミートボールすた ローストポテト はるさめスープ	ぎゅうにゆう とりにく ぶたにく なたと だいず	こめ さとう こめあぶら でんぶん じゃがいも はるさめ ごまあぶら	たまねぎ にんじん ビーマン もやし こまつな	625	23.7	16.9	1.9
10	水	こめこパン 牛乳	セルフのやさそばパン オムレツ ポトフ	ぎゅうにゆう ぶたにく たまご ウインナー	こめこパン やきそばめん こめあぶら じゃがいも さとう	もやし たまねぎ ビーマン にんじん しめじ キャベツ こまつな	626	26.7	24.1	2.7
11	木	ゆでちゅうかめん 牛乳	しょうがじょうゆラーメンスープ やきぎょうざ しおこうじキャベツ	ぎゅうにゆう ぶたにく なたと とりにく だいず	ちゅうかめん こめあぶら こむぎこ ごまあぶら ごま	しょうが にんにく にんじん たまねぎ メンマ こまつな ながねぎ キャベツ にら きゅうり もやし	620	26.6	16.5	2.1
12	金	ごはん 牛乳	【食育の日献立：敬老の日】 さばのごまやき あおだいずとわかめのあえもの ぐだくさんじる	ぎゅうにゆう さば あおだいず わかめ ぶたにく あぶらあげ みそ	こめ ごま ごまあぶら じゃがいも	にんじん キャベツ だいこん ごぼう しめじ はねぎ	610	29.1	19.6	1.8
16	火	カレーごはん 牛乳	ホキのコーンフ레이크やき キャベツとマカロニのソテー かぼちゃのクリームスープ	ぎゅうにゆう ホキ ペーコン だいず	こめ ノエッグマヨネーズ コーンフ레이크 マカロニ こめあぶら じゃがいも こめこ	にんにく ブロッコリー キャベツ にんじん たまねぎ かぼちゃ こまつな	624	26.6	16.8	2.0
17	水	ごはん 牛乳	【減塩の日献立】 さんまのからあげ あまずソース なますかぼちゃのナムル みそワナタンスープ	ぎゅうにゆう さんま ぶたにく とうふ なたと みそ	こめ でんぶん こめあぶら さとう ごまあぶら ワナタン	なますかぼちゃ にんじん きゅうり もやし たまねぎ メンマ にら	619	24.0	21.4	1.8
18	木	ソフトめん 発酵乳(プレーン) 牛乳	ツナトマトソース しおこうじドレッシングのイタリアン サラダ さくさくごまごさかな	はっこうにゆう ツナ かたくちいわし	ソフトめん さとう こめあぶら ハヤシルウ じゃがいも ごま	たまねぎ にんじん えのきたけ にんにく しょうが トマト ブロッコリー キャベツ コーン パジル	620	29.5	10.7	2.0
19	金	ごはん 牛乳	ぶたにくのごまいため なめたけあえ ツナとやさいのみそしる	ぎゅうにゆう ぶたにく だいず みそ あつあげ ツナ	こめ こめあぶら はるさめ ごま じゃがいも	しょうが にんにく たまねぎ はねぎ もやし にんじん こまつな なめたけ ごぼう キャベツ	613	27.3	19.3	2.0
22	月	麦ごはん 牛乳	ちゅうかあんかけライス きびなごのカリカリやき ごまじょうゆあえ	ぎゅうにゆう ぶたにく なたと さつまあげ きびなご	こめ おおむぎ こめあぶら でんぶん ごまあぶら じゃがいも こめパンこ はるさめ ごま さとう	しょうが にんにく にんじん たまねぎ メンマ ほししいたけ キャベツ にら もやし こまつな コーン	604	24.1	15.5	2.1
24	水	ごはん 牛乳	【ふるさと献立】 あおのりチーズハンバーグ なますかぼちゃのいために かきたまみそしる	ぎゅうにゆう ぶたにく とりにく チーズ あおのり さつまあげ とうふ わかめ たまご みそ だいず	こめ こめあぶら さとう じゃがいも	たまねぎ なますかぼちゃ にんじん こまつな しらたき	593	24.8	16.8	2.2
25	木	ゆでうどん 牛乳	マーボースープ コロコロやさいのおおのりサラダ	ぎゅうにゆう ぶたにく だいず とうふ みそ あおだいず あおのり	ゆでうどん こめあぶら でんぶん じゃがいも ノエッグマヨネーズ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん メンマ ほししいたけ にら コーン キャベツ	673	27.9	21.0	1.9
26	金	ごはん 牛乳	ししゃものカレーマヨやき いそあえ こうやどうふのたまごとじに	ぎゅうにゆう ししゃも のり ぶたにく こうやどうふ たまご	こめ ノエッグマヨネーズ じゃがいも さとう	にんじん もやし こまつな たまねぎ ほししいたけ はねぎ	600	27.4	18.6	2.0
29	月	ごはん 牛乳	ふとまきたまご ごまずあえ じゃがいものカレーそばろに	ぎゅうにゆう たまご ぶたにく だいず あつあげ	こめ さとう ごま こめあぶら じゃがいも カレールウ でんぶん	きりぼしだいこん もやし コーン こまつな にんにく しょうが にんじん たまねぎ こんにやく はねぎ	653	26.6	20.3	1.8
30	火	ごはん 牛乳	てづくりカップつくね もやしのごまいため ごもくじる	ぎゅうにゆう ぶたにく ひじき とうふ みそ ペーコン さつまあげ わかめ	こめ パンこ でんぶん ごまあぶら ごま	たまねぎ えのきたけ しょうが にんにく にんじん きりぼしだいこん もやし はねぎ なめこ ながねぎ	596	23.9	19.2	1.9

一食平均エネルギー：622 Kcal

たんぱく質：25.7 g

脂質：18.6 g

食塩：2.0 g

※感染症対策等のため、献立が変更になることがあります。

令和7年 9月分

学 校 給 食 こ ん だ て 表

〔明治小〕 上越市教育委員会

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
29 金	ごはん	牛乳	なつやさいとくるまふのあげに ちゅうかきゅうり とんじる	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく とうふ みそ	こめ こめあぶら ふ でんぶん さとう ごま ごまあぶら じゃがいも	かぼちゃ スッキーニ ピーマン きゅうり もやし にんじん たまねぎ こんにやく しめじ	651	23.9	19.5	1.8
1 月	五目豆ごはん	牛乳	【防災の日献立】 こうやどうふのコロコロあげ かんかんサラダ きりぼしだいこんのごまみそしる	だいず ひじき ツナ ぎゅうにゅう こうやどうふ きなこ わかめ みそ	こめ こめあぶら さとう でんぶん はるさめ じゃがいも ごま ごまあぶら	にんじん もやし コーン きりぼしだいこん ごぼう たまねぎ	645	21.4	22.2	2.0
2 火	麦ごはん	牛乳	なつやさいきーマカレー くきわかめのサラダ ゆでもろこし	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず くきわかめ	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも カレーウ こめこ ごま	たまねぎ しょうが にんにく にんじん ピーマン かぼちゃ トマト キャベツ こんにやく とうもろこし	639	22.3	19.1	1.8
3 水	まるパン	牛乳	【前島密にちなんだ献立】 ベイクドビーゼンズ きってふうサラダ じゃがいものスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ハム しろいんげんまめ	まるパン こめあぶら さとう マカロニ ごま じゃがいも こめこ	たまねぎ しょうが にんにく にんじん にんじん キャベツ しめじ ブロッコリー	570	25.4	21.0	2.4
4 木	ごはん	牛乳	カレイのからあげレモンソース ゴーヤチャンプルー もやしのみそしる	ぎゅうにゅう カレイ あつあげ ツナ わかめ みそ だいず	こめ でんぶん こめあぶら さとう ごま じゃがいも	レモンかじゅう にんじん ゴーヤ キャベツ えのきたけ もやし	640	27.2	21.9	1.9
5 金	ごはん	牛乳	あつあげとポテトの ヤンニョムソースあえ もやしとニラのしおこんぶナムル みそトックスープ	ぎゅうにゅう あつあげ だいず みそ こんぶ ぶたにく	こめ じゃがいも こめあぶら さとう ごまあぶら トック	にんにく きりぼしだいこん もやし にら たまねぎ にんじん キャベツ こまつな	615	24.0	17.6	1.7
8 月	麦ごはん	牛乳	ハヤシライス コールスローサラダ こめこのココアケーキ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうふ	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも ハヤシルウ さとう こめこ ココア	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しめじ トマト きゅうり キャベツ コーン	695	23.7	17.2	1.8
9 火	ごはん	牛乳	ミートボールすぶた ローストポテト はるさめスープ	ぎゅうにゅう とりにく だいず ぶたにく なると	こめ さとう こめあぶら でんぶん じゃがいも はるさめ ごまあぶら	たまねぎ にんじん ピーマン もやし こまつな	625	23.7	16.9	1.9
10 水	こめこパン	牛乳	セルフのやきそばパン オムレツ ポトフ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ウインナー	こめこパン こめあぶら やきそばめん さとう じゃがいも	もやし たまねぎ ピーマン にんじん しめじ キャベツ こまつな	614	25.7	23.0	2.7
11 木	ゆでうどん	牛乳	しょうがじょうゆラーメンスープ やきぎょうざ キャベツのちゅうかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると とりにく だいず	ちゅうかめん こめあぶら こむぎこ ごまあぶら ごま	しょうが にんにく にんじん たまねぎ メンマ こまつな ながねぎ キャベツ にら きゅうり もやし	618	26.7	16.5	2.1
12 金	ごはん	牛乳	【食育の日献立：敬老の日】 さばのごまやき あおだいずとわかめのあえもの ぐだくさんじる	ぎゅうにゅう さば あおだいず わかめ ぶたにく あぶらあげ みそ	こめ ごま ごまあぶら じゃがいも	にんじん キャベツ だいこん ごぼう しめじ はねぎ	610	29.1	19.6	1.8
16 火	カレーごはん	牛乳	ホキのコーンフ레이크やき キャベツとマカロニのソテー かぼちゃのクリームスープ	ぎゅうにゅう ホキ ペーコン だいず	こめ ノエグマヨネーズ コーンフ레이크 マカロニ こめあぶら じゃがいも こめこ	にんにく ブロッコリー キャベツ にんじん たまねぎ かぼちゃ こまつな	624	26.6	16.8	2.0
17 水	ごはん	牛乳	【減塩の日献立】 さんまのからあげ あまずソース なますかぼちゃのナムル みそワントンスープ	ぎゅうにゅう さんま ぶたにく とうふ なると みそ	こめ でんぶん こめあぶら さとう ごまあぶら ワンタン	なますかぼちゃ にんじん きゅうり もやし たまねぎ メンマ にら	619	24.0	21.4	1.8
18 木	ソフトめん	牛乳	ツナトマトソース しおこうじドレッシングのイタリアン サラダ さくさくごまこさかな	はっこうにゅう ツナ かたくちいわし	ソフトめん さとう こめあぶら ハヤシルウ じゃがいも ごま	たまねぎ にんじん えのきたけ にんにく しょうが トマト ブロッコリー キャベツ コーン バジル	620	29.5	10.7	2.0
19 金	ごはん	牛乳	ぶたにくのごまいため なめたけあえ ツナとやさいのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ あつあげ ツナ	こめ こめあぶら はるさめ ごま じゃがいも	しょうが にんにく たまねぎ はねぎ もやし にんじん こまつな なめたけ ごぼう キャベツ	613	27.3	19.3	2.0
22 月	麦ごはん	牛乳	ちゅうかあんかけライス きびなごのカリカリやき ごまじょうゆあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると さつまあげ きびなご	こめ おおむぎ こめあぶら でんぶん ごまあぶら さとう はるさめ ごま じゃがいも こめパンこ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ メンマ ほししいたけ キャベツ にら もやし こまつな コーン	604	24.1	15.5	2.1
24 水	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 あおのりチーズハンバーグ なますかぼちゃのいために かきたまみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず チーズ あおのり さつまあげ とうふ わかめ たまご みそ	こめ こめあぶら さとう じゃがいも	たまねぎ なますかぼちゃ にんじん こまつな しらたき	593	24.8	16.8	2.2
25 木	ゆでうどん	牛乳	マーボースープ コロコロやさいのあおのりサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうふ みそ あおだいず あおのり	ゆでうどん こめあぶら でんぶん じゃがいも ノエグマヨネーズ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん メンマ ほししいたけ にら コーン キャベツ	667	27.4	20.6	1.9
26 金	ごはん	牛乳	ししゃものカレーマヨやき いそあえ こうやどうふのたまごとじに	ぎゅうにゅう ししゃも のり ぶたにく こうやどうふ たまご	こめ ノエグマヨネーズ じゃがいも さとう	にんじん もやし こまつな たまねぎ ほししいたけ はねぎ	600	27.4	18.6	2.0
29 月	ごはん	牛乳	ふとまきたまご ごまずあえ じゃがいものカレーそばろに	ぎゅうにゅう たまご ぶ たにく だいず あつあげ かんてん	こめ さとう ごま こめあぶら じゃがいも カレーウ でんぶん	きりぼしだいこん もやし コーン こまつな にんにく しょうが にんじん たまねぎ はねぎ	651	26.4	20.1	1.9
30 火	ごはん	牛乳	てづくりカップつくね もやしのごまいため ごもくじる	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき とうふ みそ ペーコン さつまあげ わかめ	こめ パンこ でんぶん ごまあぶら ごま	たまねぎ えのきたけ しょうが にんにく にんじん きりぼしだいこん もやし はねぎ なめこ ながねぎ	596	23.9	19.2	1.9

一食平均エネルギー：623 Kcal

たんぱく質：25.5 g

脂質：18.7 g

※感染症対策等のため、献立が変更になることがあります。