

## 学校給食こんだて表

日	曜	献立名		使用材料名			エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 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					
1	水	ごはん	牛乳	ちくわのみそマヨやき こんがりキツネのわふうサラダ じばやさいのみそしる	ぎゅうにゅう ちくわ みそ あぶらあげ あつあげ だいす	こめ ルエッグマヨネーズ さとう こめあぶら じやがいも	キャベツ こまつな コーン ごぼう にんじん たまねぎ はねぎ	607	22.5	19.1	2.2
2	木	ごはん	牛乳	がんもどきのそぼろあんかけ しらあえ あぶらあげのみそしる	ぎゅうにゅう がんもどき とうにゅう だいす とりにく とうふ わかめ あぶらあげ みそ	こめ でんぶん さとう ごま じやがいも	にんじん えのきたけ しょうが こまつな キャベツ だいこん ながねぎ	636	25.1	20.5	2.1
3	金	ごはん	牛乳	やさいしゅうまい はるさめサラダ はっぽうさい	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく なると	こめ パンこ さとう こむぎこ はるさめ ごまあぶら ごま こめあぶら でんぶん	コーン にんじん たまねぎ ほうれんそう しょうが もやし こまつな にんにく メンマ ほししいたけ キャベツ はねぎ	612	22.5	17.8	1.9
6	月	ごはん	牛乳	【食育の日献立：十五夜】 うさぎのハンバーグ やさいのみそいため おつきみじる	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ツナ みそ かまぼこ とうふ	こめ さとう でんぶん じやがいも こめあぶら さといも	たまねぎ しょうが にんじん こまつな キャベツ えのきたけ ながねぎ	628	24.5	20.2	2.0
7	火	ごはん	牛乳	ししやものいそべあげ ごまこんぶあえ みそけんちんしる	ぎゅうにゅう ししやも あおのり こんぶ とうふ だいす みそ	こめ こむぎこ ルエッグマヨネーズ こめあぶら ごま じやがいも ごまあぶら	こまつな キャベツ にんじん だいこん ごぼう しめじ ながねぎ	623	23.0	20.9	1.7
8	水	ごめ キャロット パン	牛乳	とりのソースやき かぼじやがサラダ みそストローネ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン だいす みそ	こめこパン さとう じやがいも ルエッグマヨネーズ こめあぶら マカロニ	にんじん しょうが かぼちゃ キャベツ コーン たまねぎ だいこん しめじ トマト	589	30.8	21.2	2.6
9	木	ごはん	牛乳	ギョーザ きりぼしだいこんのいためナムル ごもくちゅうかうまに	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ツナ なると あつあげ みそ	こめ こむぎこ でんぶん ごまあぶら こめあぶら さとう	キャベツ たまねぎ にら しょうが にんじん きりぼしだいこん もやし こまつな にんにく だいこん ほししいたけ メンマ はねぎ	629	24.5	19.8	1.8
10	金	麦ごはん	牛乳	【目の愛護デー】 ひとみきらきらライス プロッコリーのこんにゃくサラダ かくチーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく しろいんげんまめ あおだいす チーズ	こめ おおむぎ じやがいも こめあぶら こめこ ごま ごまあぶら	たまねぎ にんじん しめじ かぼちゃ こまつな サラダこんにゃく プロッコリー キャベツ	630	25.5	18.2	1.9
14	火	ごはん	牛乳	セルフのホイコーローどん コーンポテト ごまみそスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす みそ とうふ なると	こめ こめあぶら さとう でんぶん ごまあぶら じやがいも ごま	キャベツ ピーマン にんにく コーン にんじん たまねぎ もやし ながねぎ	618	26.8	18.4	2.0
15	水	しょくパン	牛乳	てづくりりんごジャム とりにくとじやがいもの バジルソテー	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいす	コッペパン さとう じや がいも こめあぶら マカロニ こめこのハヤシルウ	りんご レモン たまねぎ コーン にんじん バジル にんにく しょうが セロリ エリンギ	601	28.2	17.9	1.9
16	木	ごはん	牛乳	【減塩の日献立】 あつあげのごまだれがけ れんこんのいそマヨサラダ あきいろとんじる	ぎゅうにゅう あつあげ あつあげ のり ぶたにく とうふ みそ	こめ ごま さとう でんぶん ルエッグマヨネーズ さつまいも	れんこん キャベツ こまつな にんじん だいこん しめじ ごぼう ながねぎ	622	24.0	21.5	1.6
17	金	ごはん	牛乳	【第20回越後・謙信SASAKEMつり】 さばのあまさけみそやき ごもくきんぴら さけかすじる	ぎゅうにゅう さば みそ さつまあげ あつあげ	こめ あまさけ さとう でんぶん こめあぶら ごま じやがいも さけかす	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく はねぎ たまねぎ キャベツ ながねぎ	604	26.7	17.7	1.8
20	月	麦ごはん	牛乳	あきやさいのツナカレー あおだいすとわかめのサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ツナ だいす わかめ あおだいす ヨーグルト	こめ おおむぎ こめあぶら じやがいも カレールウ こめこ さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん だいこん かぼちゃ こまつな キャベツ コーン	666	23.6	18.3	2.0
21	火	ごはん	牛乳	あつやきたまご ポテトサラダ めぎすのつみれじる	ぎゅうにゅう たまご めぎす だいす みそ	こめ さとう でんぶん だいすあぶら じやがいも ルエッグマヨネーズ	にんじん キャベツ コーン たまねぎ だいこん ごぼう しめじ ながねぎ	615	24.1	18.8	2.0
22	水	ごはん	牛乳	てづくりごまゆかりふりかけ あつあげとキャベツのみそいため げんじまめ しおこうじポトフ	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく みそ いりだいす あおのり とりにく	こめ ごま こめあぶら さとう でんぶん じやがいも	あかしこ にんじん キャベツ はねぎ しょうが だいこん たまねぎ プロッコリー	634	26.5	18.4	1.9
23	木	ゆで ちゅうかめん	牛乳	みそラーメン くきわかめのサラダ てづくりさつまいもむしパン	ぎゅうにゅう ぶたにく なると みそ くきわかめ	ちゅうかめん こめあぶら ごま ごまあぶら こむぎこ さつまいも さとう	にんじん たまねぎ もやし にんにく しょうが メンマ ながねぎ キャベツ コーン	676	26.0	16.2	2.1
24	金	ごはん	牛乳	かつおフライの ごまケチャップソースかけ カレーもやし もずくのみそしる	ぎゅうにゅう かつお とうふ もずく みそ だいす	こめ こむぎこ パンこ こめあぶら さとう ごま じやがいも	もやし にんじん こまつな たまねぎ	605	24.8	15.9	2.1
27	月	麦ごはん	牛乳	セルフのピリからみそそぼろどん プロッコリーサラダ あいしようじる	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす ひじき みそ ベーコン	こめ こめあぶら さとう ごま マカロニ じやがいも	しょうが にんにく たまねぎ はねぎ キャベツ プロッコリー コーン にんじん しめじ こまつな	617	25.0	18.0	1.8
28	火	ごはん	牛乳	ほっけのねぎみそやき のりずあえ にくじやが	ぎゅうにゅう ほっけ みそ ちくわ のり ぶたにく あつあげ	こめ ごまあぶら じやがいも こめあぶら さとう	にんにく しょうが ながねぎ こまつな にんじん もやし たまねぎ こんにゃく はねぎ	599	28.7	15.7	1.8
29	水	ごはん	牛乳	めぎすのこめこあげ キャベツとプロッコリーの ツナいため はっこうのまちののっぺ	ぎゅうにゅう めぎす ツナ ちくわ かまぼこ あつあげ	こめ こめこ こめあぶら じやがいも でんぶん	にんじん キャベツ プロッコリー だいこん こんにゃく ほししいたけ ながねぎ	635	25.7	19.0	1.9
30	木	ソフトめん	牛乳	かきたまじる おかげ あおのりチーズポテト	ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ たまご かつおぶし チーズ あおのり	ソフトめん でんぶん じやがいも	にんじん たまねぎ えのきたけ ながねぎ キャベツ こまつな	606	27.1	15.4	1.9
31	金	ケチャップ ライス	牛乳	【ハロウィン献立】 オムレツ ハロウィンサラダ パンプキンスープ	ツナ ぎゅうにゅう たまご かまぼこ ベーコン しろいんげんまめ	こめ こめあぶら こめこ	トマト たまねぎ キャベツ コーン かぼちゃ パセリ	607	23.4	19.8	2.2

一食平均エネルギー : 621 Kcal

たんぱく質 : 25.4 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。

## 学校給食こんだて表

日曜	献立名			使用材料名			エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 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 水	ごはん	牛乳	ちくわのみそマヨやき こんがりキツネのわふうサラダ じばやさいのみそしる	ぎゅうにゅう ちくわ みそ あぶらあげ あつあげ たいず	こめ ノエッグマヨネーズ さとう こめあぶら じやがいも	キャベツ こまつな コーン ごぼう にんじん たまねぎ はねぎ	607	22.5	19.1	2.2
2 木	ごはん	牛乳	がんもどきのそぼろあんかけ しらあえ あぶらあげのみそしる	ぎゅうにゅう がんもどき とうにゅう だいす とりにく とうふ わかめ あぶらあげ みそ	こめ でんぶん さとう ごま ねりごま じやがいも	にんじん えのきだけ しょうが こまつな キャベツ だいこん ながねぎ	636	25.1	20.5	2.1
3 金	ごはん	牛乳	やさいしゅうまい はるさめサラダ はっぽうさい	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく なると	こめ さとう こむぎこ はるさめ ごまあぶら ごま こめあぶら でんぶん	コーン にんじん たまねぎ ほうれんそう しょうが もやし こまつな にんにく メンマ ほしこいだけ キャベツ はねぎ	612	22.5	17.8	1.9
6 月	ごはん	牛乳	【食育の日献立：十五夜】 うさぎのハンバーグ やさいのみそいため おつきみだんごじる	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ツナ みそ かまぼこ とうふ	こめ さとう でんぶん じやがいも こめあぶら さといも	たまねぎ しょうが にんじん こまつな キャベツ えのきだけ ながねぎ	628	24.5	20.2	2.0
7 火	ごはん	牛乳	ししゃものいそべあげ ごまこんぶあえ みそけんちんじる	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり こんぶ とうふ うちまめ みそ	こめ こむぎこ ノエッグマヨネーズ こめあぶら ごま じやがいも ごまあぶら	こまつな キャベツ にんじん だいこん ごぼう じめじ ながねぎ	623	23.0	20.9	1.7
8 水	ごはん ごめこ キャロット パン	牛乳	とりのソースやき かぼじやがサラダ みそストロー	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン だいす みそ	こめこパン さとう じやがいも こめあぶら ノエッグマヨネーズ マカロニ	にんじん しょうが かぼちや キャベツ コーン たまねぎ だいこん じめじ トマト	589	30.8	21.2	2.6
9 木	ごはん	牛乳	ギョーザ きりぼしだいこんのいためナムル ごもくちゅうかうまに	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ツナ なると あつあげ みそ	こめ こむぎこ でんぶん ごまあぶら こめあぶら さとう	キャベツ たまねぎ にら しょうが にんじん きりぼしだいこん もやし こまつな にんにく だいこん ほしこいだけ メンマ はねぎ	629	24.5	19.8	1.8
10 金	麦ごはん	牛乳	【目の愛護デー】 ひとみきらきらライス ブロッコリーのこんにゃくサラダ かくチーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく しろいんげんまめ あおだいす チーズ	こめ おおむぎ じやがいも こめあぶら こめこ ごま ごまあぶら	たまねぎ にんじん じめじ かぼちや こまつな サラダこんにゃく ブロッコリー キャベツ	630	25.5	18.2	1.9
14 火	ごはん	牛乳	セルフのホイコーローどん コーンポテト ごまみそスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす みそ とうふ なると	こめ こめあぶら さとう でんぶん ごまあぶら じやがいも ごま	キャベツ ピーマン にんにく コーン にんじん たまねぎ もやし ながねぎ	618	26.8	18.4	2.0
15 水	しょくパン	牛乳	てづくりりんごジャム とりにくとじやがいもの バジルソテー プラウンシチュー	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいす	コッペパン さとう じやがいも こめあぶら マカロニ こめこのハヤシルウ	りんご レモン たまねぎ コーン にんじん バジル にんにく しょうが セロリ エリンギ	601	28.2	17.9	1.9
16 木	ごはん	牛乳	【減塩の日献立】 あつあげのごまだれがけ れんこんのいそマヨサラダ あきいろとんじる	ぎゅうにゅう あつあげ のり ぶたにく とうふ みそ	こめ ごま さとう でんぶん ノエッグマヨネーズ さつまいも	れんこん キャベツ こまつな にんじん だいこん じめじ ごぼう ながねぎ	622	24.0	21.5	1.6
17 金	ごはん	牛乳	さばのソースやき ごもくきんぴら さけかすじる	ぎゅうにゅう さば みそ さつまあげ あつあげ	こめ さとう こめあぶら ごま じやがいも さけかす	しょうが ごぼう にんじん だいこん こんにゃく はねぎ たまねぎ キャベツ ながねぎ	609	26.7	19.9	1.9
20 月	麦ごはん	牛乳	あきやさいのツナカレー あおだいすとわかめのサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ツナ だいす わかめ あおだいす ヨーグルト	こめ おおむぎ こめあぶら じやがいも カレールウ こめこ さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん だいこん かぼちや こまつな キャベツ コーン	666	23.6	18.3	2.0
21 火	ごはん	牛乳	あつやきたまご ポテトサラダ めぎすのつみれじる	ぎゅうにゅう たまご めぎす だいす みそ	こめ さとう でんぶん じやがいも ノエッグマヨネーズ	にんじん キャベツ コーン たまねぎ だいこん ごぼう じめじ ながねぎ	615	24.1	18.8	2.0
22 水	ごはん	牛乳	てづくりごまゆかりふりかけ あつあげとキャベツのみそいため げんじまめ しおこうじポトフ	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく みそ だいす あおのり とりにく	こめ ごま こめあぶら さとう でんぶん じやがいも	あかしそ にんじん キャベツ はねぎ しょうが だいこん たまねぎ ブロッコリー	634	26.5	18.4	1.9
23 木	ゆで ちゅうかめん	牛乳	みそラーメン くきわかめのサラダ てづくりさつまいもむしパン	ぎゅうにゅう ぶたにく なると みそ くきわかめ	ちゅうかめん こめあぶら ごま ごまあぶら こむぎこ さとう さつまいも	にんじん たまねぎ もやし にんにく しょうが メンマ ながねぎ キャベツ コーン	673	25.9	16.3	2.1
24 金	ごはん	牛乳	かつおフライの ごまケチャップソースかけ カレーもやし もずくのみそしる	ぎゅうにゅう かつお とうふ もずく みそ だいす	こめ こむぎこ パンこ こめあぶら さとう ごま じやがいも	もやし にんじん こまつな たまねぎ	605	24.8	15.9	2.1
27 月	麦ごはん	牛乳	セルフのピリからみそそぼろどん ブロッコリーサラダ あいしようじる	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす ひじき みそ ベーコン	こめ こめあぶら さとう ごま マカロニ じやがいも	しょうが にんにく たまねぎ はねぎ キャベツ ブロッコリー コーン にんじん じめじ こまつな	617	25.0	18.0	1.8
28 火	ごはん	牛乳	ほっけのねぎみそやき のりずあえ にくじやが	ぎゅうにゅう ほっけ みそ ちくわ のり ぶたにく あつあげ	こめ ごまあぶら じやがいも こめあぶら さとう	にんにく しょうが ながねぎ こまつな にんじん もやし たまねぎ こんにゃく はねぎ	599	28.7	15.7	1.8
29 水	ごはん	牛乳	めぎすのこめこあげ キャベツとブロッコリーの ツナいため はつこうのまちののつ	ぎゅうにゅう めぎす ツナ ちくわ かまぼこ あつあげ	こめ こめこ こめあぶら じやがいも でんぶん	にんじん キャベツ ブロッコリー だいこん こんにゃく ほしこいだけ ながねぎ	635	25.7	19.0	1.9
30 木	ソフトめん	牛乳	かきたまじる おかかあえ あおのりチーズポテト	ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ たまご かつおぶし チーズ あおのり	ソフトめん でんぶん じやがいも	にんじん たまねぎ えのきだけ ながねぎ キャベツ こまつな	606	27.1	15.4	1.9
31 金	ケチャップ ライス	牛乳	【ハロウィン献立】 オムレツ ハロウィンサラダ パンプキンスープ	ツナ ぎゅうにゅう たまご かまぼこ ベーコン しろいんげんまめ	こめ こめあぶら だいすあぶら こめこ	トマト たまねぎ キャベツ コーン かぼちや パセリ	607	23.4	19.8	2.2

一食平均エネルギー : 621 Kcal

たんぱく質 : 25.4 g

脂質 : 18.7 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。

## 学校給食こんだて表

日曜	献立名			使用材料名			エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 相当量 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 水	ごはん	牛乳	ちくわのみそマヨやき こんがりキツネのわふうサラダ くびきやさいのみそしる	ぎゅうにゅう ちくわ みそ あぶらあげ あつあげ だいす	こめ ノックマヨネーズ さとう こめあぶら じやがいも	キャベツ こまつな コーン ごぼう にんじん たまねぎ はねぎ	607	22.5	19.1	2.1
2 木	ごはん	牛乳	がんもどきのそぼろあんかけ しらあえ あぶらあげのみそしる	ぎゅうにゅう がんもどき とうにゅう だいす とりにく とうふ みそ わかめ あぶらあげ	こめ でんぶん さとう ごま ねりごま じやがいも	にんじん えのきたけ しょうが ほうれんそう キャベツ だいこん ながねぎ	635	25.0	20.4	2.1
3 金	ごはん	牛乳	やさいしゅうまい はるさめサラダ はっぽうさい	ぎゅうにゅう とう とりにく ぶたにく なると	こめ パンこ さとう こむぎこ はるさめ ごまあぶら ごま こめあぶら でんぶん	コーン にんじん たまねぎ ほうれんそう しょうが もやし こまつな にんにく メンマ ほししいたけ キャベツ はねぎ	611	22.4	17.8	1.9
6 月	ごはん	牛乳	【食育の日こんだて：十五夜】 うさぎのハンバーグ やさいのみそいため おつきみじる	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ツナ みそ かまぼこ とうふ	こめ さとう でんぶん じやがいも こめあぶら さとも	たまねぎ しょうが にんじん こまつな キャベツ えのきたけ ながねぎ	628	24.5	20.2	2.0
7 火	ごはん	牛乳	ししやものいそべあげ ごまこんぶあえ みそけんちんじる	ぎゅうにゅう ししやも あおのり こんぶ とうふ うちまめ みそ	こめ こむぎこ ノックマヨネーズ ごま こめあぶら じやがいも ごまあぶら	ほうれんそう キャベツ にんじん だいこん ごぼう しめじ ながねぎ	624	23.3	21.0	1.7
8 水	こめこ キャロットパン	牛乳	ほきのガーリックマヨやき フレンチサラダ みそストローネ	ぎゅうにゅう ほき ハム ベーコン だいす みそ	こめこパン ノックマヨネーズ マカロニ じやがいも こめあぶら	にんじん にんにく パセリ きゅうり コーン たまねぎ だいこん しめじ トマト	598	31.8	21.2	2.9
9 木	ごはん	牛乳	やきぎょうざ きりぼしだいこんのいためナムル ごもくちゅうかうまに	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ツナ なると あつあげ みそ	こめ こむぎこ だいすあぶら でんぶん ごまあぶら さとも	キャベツ たまねぎ にら しょうが にんじん きりぼしだいこん もやし こまつな にんにく だいこん ほししいたけ メンマ はねぎ	628	24.4	19.8	1.8
10 金	むぎごはん	牛乳	【目の愛護デー献立】 ひとみキラキラ ハヤシライス プロッコリーのこんにゃくサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく あおだいす ヨーグルト	こめ おおむぎ ごま こめあぶら じやがいも さとう こめこ ごまあぶら	しょうが にんにく にんじん たまねぎ なす トマト かぼちゃ サラダこんにゃく プロッコリー キャベツ	646	24.7	15.5	1.6
14 火	ごはん	牛乳	【減塩(げんえん)の日こんだて】 あつあげのごまだれがけ れんこんのいそマヨサラダ あきいろとんじる	ぎゅうにゅう あつあげ のり ぶたにく とうふ みそ	こめ ごま さとう でんぶん ノックマヨネーズ さつまいも	れんこん キャベツ こまつな にんじん だいこん しめじ ごぼう ながねぎ	621	23.9	21.5	1.6
15 水	しょくパン	牛乳	てづくりりんごジャム とりにくとじやがいもの バジルソテー プラウンシチュー	ぎゅうにゅう とう とりにく ぶたにく だいす	しょくパン さとう じやがいも こめあぶら マカロニ こめこのハヤシルウ	りんご レモンかじゅう たまねぎ コーン にんじん バジル にんにく しょうが セロリ エリンギ	600	28.2	17.9	1.9
16 木	ごはん	牛乳	【第20回越後・謙信SAKEまつりに ちなんだこんだて】 さばのあまざけみそやき ごもくきんぴら さけかすじる	ぎゅうにゅう さば みそ さつまあげ あつあげ	こめ あまざけ さとう でんぶん こめあぶら ごま じやがいも さけかす	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく さやいんげん たまねぎ キャベツ ながねぎ	604	26.6	17.7	1.8
17 金	わかめごはん	牛乳	とりのからあげ ごまゆかりあえ さつまいものみそしる	わかめ ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ	こめ みずあめ ごま でんぶん こむぎこ こめあぶら さつまいも	しょうが にんにく キャベツ にんじん もやし だいこん たまねぎ はねぎ あかしそ	605	23.3	17.7	2.1
20 月	ごはん	牛乳	あつやきたまご ポテトサラダ めぎすのつみれじる	ぎゅうにゅう たまご めぎす だいす みそ	こめ さとう でんぶん だいすあぶら ノックマヨネーズ	にんじん キャベツ コーン たまねぎ だいこん ごぼう しめじ ながねぎ	616	24.2	18.8	2.0
21 火	ごはん	牛乳	あつあげとキャベツのみそいため 源氏豆(げんじまめ) しおこうじポトフ	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく みそ いりだいす あおのり とりにく	こめ こめあぶら さとう でんぶん ごま じやがいも	にんじん キャベツ はねぎ しょうが だいこん たまねぎ プロッコリー	621	25.7	16.9	1.5
22 水	むぎごはん	牛乳	あきやさいのツナカレー あおだいすとわかめのサラダ	ぎゅうにゅう ツナ だいす わかめ あおだいす	こめ おおむぎ さとう こめあぶら じやがいも カレールウ こめこ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん だいこん かぼちゃ こまつな キャベツ コーン	612	21.6	17.3	2.0
23 木	ゆで ちゅうかめん	牛乳	みそラーメン くきわかめのサラダ てづくりさつまいもむしパン	ぎゅうにゅう ぶたにく なると みそ くきわかめ	ちゅうかめん こめあぶら ごま ごまあぶら こむぎこ さつまいも さとう	にんじん たまねぎ もやし にんにく しょうが メンマ ながねぎ キャベツ コーン	673	25.8	16.2	1.9
24 金	ごはん	牛乳	かつおフライの ごまケチャップソースかけ カレーもやし もずくのみそしる	ぎゅうにゅう かつお とうふ もずく だいす みそ	こめ こむぎこ ごま パンこ こめあぶら さとう じやがいも	もやし にんじん こまつな たまねぎ	603	24.6	15.8	2.0
27 月	ごはん	牛乳	セルフのピリからみそそぼろどん プロッコリーサラダ 相性汁(あいしようじる)	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす ひじき みそ ベーコン	こめ こめあぶら さとう ごま マカロニ じやがいも	しょうが にんにく たまねぎ はねぎ キャベツ プロッコリー コーン にんじん しめじ こまつな	616	24.7	18.0	1.8
28 火	ごはん	牛乳	ほっけのねぎみそやき のりずあえ にくじやが	ぎゅうにゅう ほっけ みそ ちくわ のり ぶたにく あつあげ	こめ ごまあぶら じやがいも こめあぶら さとう	ににく しょうが ながねぎ ほうれんそう にんじん もやし たまねぎ こんにゃく はねぎ	600	29.0	16.0	1.8
29 水	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 めぎすのこめこあげ キャベツとプロッコリーのツナいため はっこうのまちののつ	ぎゅうにゅう めぎす ツナ ちくわ かまぼこ あつあげ	こめ こめこ こめあぶら じやがいも でんぶん	にんじん キャベツ ながねぎ プロッコリー だいこん こんにゃく ほししいたけ	634	25.5	19.0	1.9
30 木	ソフトめん	牛乳	とりごぼうじる おかげ あおのりチーズポテト	ぎゅうにゅう とりにく こんぶ かつおぶし チーズ あおのり	ソフトめん ごまあぶら じやがいも	にんじん ごぼう たまねぎ はくさい えのきたけ ながねぎ キャベツ こまつな	601	28.3	13.5	2.1
31 金	ケチャップ ライス	牛乳	【ハロウィンこんだて】 オムレツ ハロウィンサラダ パンプキンスープ	ツナ ぎゅうにゅう たまご かまぼこ ベーコン しろいんげんまめ	こめ こめあぶら さとう だいすあぶら こめこ	トマトジュース たまねぎ キャベツ コーン かぼちゃ パセリ	607	23.5	19.8	2.2

一食平均エネルギー：618 Kcal

たんぱく質：25.2 g

脂質：18.2 g

食塩：1.9 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。