

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	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 だいず	こめ ノエッグマヨネーズ さとう こめあぶら じゃがいも	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 だいず とりにく とうふ わかめ あぶらあげ みそ	こめ でんぷん さとう ごま じゃがいも	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	やさしいしゅうまい はるさめサラダ はっぼうさい	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく なんと	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 でんぷん	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 やさしいみそいため 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 でんぷん じゃがいも 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	ししゃものいそべあげ ごまこんぶあえ みそけんちんしる	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり こんぶ とうふ だいず みそ	こめ こむぎこ ノエッグマヨネーズ こめあぶら ごま じゃがいも 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	こめこ キャロット パン	牛乳	とりのソースやき かぼじゃがサラダ みそストローネ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン だいず みそ	こめこパン さとう じゃがいも ノエッグマヨネーズ 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 なんと あつあげ みそ	こめ こむぎこ でんぷん 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 ブロッコリーのこんにやくサラダ かくチーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく しろいんげんまめ あおだいず チーズ	こめ おおむぎ じゃがいも 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 サラダこんにやく 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 だいず みそ とうふ なんと	こめ こめあぶら さとう でんぷん ごまあぶら じゃがいも ごま	キャベツ ビーマン 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 とりにくとじゃがいもの バジルソテー ブラウンシチュー	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず	コッペパン さとう じゃ 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 でんぷん 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 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SASAKEまつり】 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 でんぷん こめあぶら ごま じゃがいも さけかす	ごぼう にんじん だいこん こんにやく 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 あおだいずとわかめのサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ツナ だいず わかめ あおだいず ヨーグルト	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも 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 だいず みそ	こめ さとう でんぷん だいずあぶら じゃがいも 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 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 いりだいず あおのり とりにく	こめ ごま こめあぶら さとう でんぷん じゃがいも	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 なんと 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 だいず	こめ こむぎこ パンこ こめあぶら さとう ごま じゃがいも	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 あいしょうじる	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず 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 じゃがいも	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 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 にくじゃが	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 じゃがいも 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 こんにやく 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 じゃがいも でんぷん	にんじん キャベツ ブロッコリー だいこん こんにやく 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 でんぷん じゃがいも	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

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	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 だいず	こめ ノエッグマヨネーズ さとう こめあぶら じゃがいも	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 だいず 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 じゃがいも	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	やさしいゅうまい はるさめサラダ はっぼうさい	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく なんと	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 じゃがいも 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 じゃがいも 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	こめこ キャロット パン	牛乳	とりのソースやき かぼじゃがサラダ みそストローネ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン だいず みそ	こめこパン さとう じゃがいも 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 なんと 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 ブロッコリーのこんにやくサラダ かくチーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく しろいんげんまめ あおだいず チーズ	こめ おおむぎ じゃがいも 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 サラダこんにやく 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 だいず みそ とうふ なんと	こめ こめあぶら さとう でんぶん ごまあぶら じゃがいも ごま	キャベツ ピーマン にんにく コーン にんじん バジル 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 とりにくとじゃがいもの バジルソテー ブラウンシチュー	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず	コッペパン さとう じゃがいも 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 あさいろとんじる	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 しめじ 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 じゃがいも さけかす	しょうが ごぼう にんじん だいこん こんにやく 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 あおだいずとわかめのサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ツナ だいず わかめ あおだいず ヨーグルト	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも 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 だいず みそ	こめ さとう でんぶん じゃがいも 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 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 だいず あおのり とりにく	こめ ごま こめあぶら さとう でんぶん じゃがいも	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 なんと 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 だいず	こめ こむぎこ パンこ こめあぶら さとう ごま じゃがいも	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	セルフのビリからみそそぼろどん ブロッコリーサラダ あいしょうじる	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず 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 じゃがいも	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 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 にくじゃが	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 じゃがいも 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 こんにやく 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 じゃがいも でんぶん	にんじん キャベツ ブロッコリー だいこん こんにやく 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 じゃがいも	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 だいずあぶら 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

日 曜		献 立 名		使 用 材 料 名			エネルギー	たん白質	脂質	食塩相当量	
		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	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 だいず	こめ ノエッグマヨネーズ さとう こめあぶら じゃがいも	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 だいず 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 じゃがいも	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	やさしいしゅうまい はるさめサラダ はっぼうさい	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	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 じゃがいも 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 ごま こめあぶら じゃがいも 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 だいず みそ	こめこパン ノエッグマヨネーズ マカロニ じゃがいも 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	やさぎょうざ 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 だいずあぶら 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	628	24.4	19.8	1.8
10	金	【目の愛護デー献立】 10月10日は目の愛護デーです。目の健康を守るために良い「緑黄色野菜（色の濃い野菜）」を取り入れました。									
		むぎごはん	牛乳	【目のあいごデーこんだて】 ひとみキラキラ ハヤシライス ブロッコリーのこんにやくサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく あおだいず ヨーグルト	こめ おおむぎ ごま こめあぶら じゃがいも こめこのハヤシルウ 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 サラダこんにやく ブロッコリー キャベツ	646	24.7	15.5	1.6
14	火	ごはん	牛乳	【減塩(けんえん)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	621	23.9	21.5	1.6
15	水	しよくパン	牛乳	てづくりりんごジャム とりにくとじゃがいもの バジルソテー ブラウンシチュー	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず	しよくパン さとう じゃがいも 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 じゃがいも さけかす	ごぼう にんじん だいこん こんにやく 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 めぎすのつまれじる	ぎゅうにゅう たまご めぎす だいず みそ	こめ さとう でんぶん だいずあぶら じゃがいも 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 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） しおこうじボトフ	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく みそ いりだいず あおのり とりにく	こめ こめあぶら さとう でんぶん ごま じゃがいも	にんじん キャベツ はねぎ しょうが だいこん たまねぎ ブロッコリー	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 あおだいずとわかめのサラダ	ぎゅうにゅう ツナ だいず わかめ あおだいず	こめ おおむぎ さとう こめあぶら じゃがいも 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 だいず みそ	こめ こむぎこ ごま パンこ こめあぶら さとう じゃがいも	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 ブロッコリーサラダ 相性汁（あいしょうじる）	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず 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 じゃがいも	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 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 にくじゃが	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 じゃがいも こめあぶら さとう	にんにく 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 こんにやく はねぎ	600	29.0	16.0	1.8
29	水	【ふるさと献立】 今月のふるさと献立は、上越で水揚げされる「めぎす」や、郷土料理の「のっぺい汁（塩こうじ入り）」を味わいます。									
		ごはん	牛乳	【ふるさとこんだて】 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 はっこのまちののっぺ	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 じゃがいも でんぶん	にんじん キャベツ ながねぎ ブロッコリー だいこん こんにやく 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 おかかあえ 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 じゃがいも	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 だいずあぶら 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。