

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(1.2群)	熱や力になるもの(5.6群)	体の調子を整えるもの(3.4群)			
1	水	ごはん	牛乳	ホイコーロー のりしおビーンズ ごまみそスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ いらだいず あおのり なた	こめ ごまあぶら さとう でんぶん こめあぶら じゃがいも ねりごま ごま	にんじん キャベツ ピーマン にんにく たまねぎ もやし ながねぎ	627	26.4
2	木	ごはん	牛乳	がんもどきのそぼろあんかけ 白和え 油揚げのみそ汁	ぎゅうにゅう がんもどき とうにゅう だいず とりにく あおだいず とうふ あぶらあげ みそ	こめ でんぶん さとう こめあぶら 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 コーン だいこん ながねぎ	656	25.0
3	金	厚切り食パン	牛乳	手作りりんごジャム 鶏肉とじゃがいもの ケチャップがらめ クリームスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン しろいんげんまめ	しょくパン さとう でんぶん こめこ じゃがいも こめあぶら	りんご レモンかじゅう ピーマン にんじん たまねぎ キャベツ しめじ コーン ブロッコリー	610	26.0
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 野菜のみそ炒め お月見汁	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 ラード さとう でんぶん こめあぶら さといも	たまねぎ しょうが トマト にんじん キャベツ ピーマン えのきたけ ながねぎ	648	24.1
7	火	ごはん	牛乳	厚焼きたまご ポテトサラダ めぎすのつみれ汁	ぎゅうにゅう たまご めぎす だいず みそ	こめ さとう じゃがいも ノエッグマヨネズ	にんじん キャベツ コーン たまねぎ だいこん ごぼう ながねぎ	622	23.4
8	水	ごはん	牛乳	ししゃもの磯辺揚げ ごま昆布和え みそけんちん汁	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 ノエッグマヨネズ こめあぶら ごま じゃがいも ごまあぶら	こまつな もやし にんじん だいこん ごぼう しめじ ながねぎ	617	21.7
9	木	麦ごはん	牛乳	【目の愛護デー献立】 瞳キラキラ ハヤシライス ブロッコリーのこんにやくサラダ 角チーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく あおだいず チーズ	こめ おおむぎ 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 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	619	23.4
10	金	キャロット 米粉パン	牛乳	【ふるさと献立】 塩こうじチキン やなぎばひまわり風サラダ なますかぼちゃのスープ	ぎゅうにゅう とりにく ハム かまぼこ	こめこパン さつまいも ノエッグマヨネズ はるさめ	にんじん しょうが にんにく かぼちゃ キャベツ コーン たまねぎ なますかぼちゃ こまつな	598	27.4
14	火	ごはん	牛乳	かつおフライの ごまケチャップソースかけ もやしのカレー風味 豆腐のみそ汁	ぎゅうにゅう かつお とうふ わかめ みそ	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 ほうれんそう たまねぎ	632	25.2
15	水	麦ごはん	牛乳	秋野菜のツナカレー 青大豆とわかめのサラダ 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 かとうれんにゅう スキムミルク なまクリーム	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 キャベツ コーン	657	23.0
16	木	ごはん	牛乳	焼きぎょうざ 炒めナムル 五目中華煮	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず ツナ なた とうふ みそ	こめ ラード とうもろこしでんぶん こむぎこ だいずあぶら ごまあぶら こめあぶら さとう でんぶん	キャベツ たまねぎ なら しょうが にんにく にんじん もやし だいこん ほししいたけ メンマ ながねぎ	643	23.9
17	金	ごはん	牛乳	【第20回越後・謙信SAKEまつり】 さばのソース焼き 五目きんぴら 酒粕汁	ぎゅうにゅう さば さつまあげ あつあげ みそ とうにゅう	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 にんじん だいこん こんにやく さやいんげん はくさい ながねぎ	643	27.2
20	月	ごはん	牛乳	【減塩の日献立】 厚揚げのごまだれがけ れんこんの磯マヨサラダ 秋色豚汁	ぎゅうにゅう あつあげ のり ぶたにく みそ	こめ ごま さとう でんぶん ノエッグマヨネズ さつまいも	れんこん キャベツ にんじん だいこん しめじ ごぼう ながねぎ	629	21.6
21	火	麦ごはん	牛乳	セルフのそぼろ丼 フレンチチーズポテト 野菜ともずくのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ かまぼこ もずく	こめ おおむぎ こめあぶら さとう でんぶん じゃがいも ごまあぶら	しょうが たまねぎ ピーマン コーン にんじん もやし えのきたけ ながねぎ	610	23.0
22	水	ごはん	牛乳	ほっけのねぎみそ焼き のり酢あえ 肉じゃが	ぎゅうにゅう ほっけ みそ 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 さやいんげん	624	28.4
23	木	ゆで中華麺	牛乳	みそラーメン 茎わかめのサラダ 手作りさつまいもの蒸しパン	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず なた みそ くきわかめ とうにゅう	ちゅうかめん こめあぶら ごま ごまあぶら さつまいも さとう こめこ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ ながねぎ もやし コーン	677	25.3
24	金	ごはん	牛乳	野菜しゅうまい 春雨サラダ 八宝菜	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく なた	こめ ラード パンこ さとう こむぎこ ごま はるさめ ごまあぶら 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 にんにく メンマ ほししいたけ はくさい なら	636	22.6
28	火	ごはん	牛乳	めぎすの米粉揚げ なますかぼちゃの炒め物 季節ののっぺい汁	ぎゅうにゅう めぎす ぶたにく かまぼこ あつあげ	こめ こめこ こめあぶら ごまあぶら さといも でんぶん	もやし なますかぼちゃ さやいんげん にんじん だいこん しめじ ながねぎ	619	24.3
29	水	ごはん	牛乳	【食品ロス削減の日】 ちくわのツナマヨ焼き ブロッコリーのサラダ だしまで丸ごとエコなみそ汁	ぎゅうにゅう ちくわ ツナ こんぶ だいず みそ	こめ ノエッグマヨネズ ごま ごまあぶら さつまいも	ブロッコリー キャベツ にんじん コーン ごぼう だいこん だいこんば	653	22.1
30	木	ソフト麺	牛乳	和風汁 カレーポテトビーンズ おかかあえ	ぎゅうにゅう かまぼこ あぶらあげ こんぶ だいず かつおぶし	ソフトめん じゃがいも こめあぶら でんぶん さとう	たまねぎ にんじん はくさい えのきたけ ながねぎ キャベツ もやし ほうれんそう	574	24.5
31	金	ケチャップ ライス	牛乳(ストロ ベリー)	【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 はっこうにゅう スキムミルク たまご かまぼこ ベーコン しろいんげんまめ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こめあぶら さとう タピオカでんぶん だいずあぶら こめこ	トマトジュース たまねぎ コーン いちご キャベツ にんじん こまつな かぼちゃ	612	22.6

一食平均エネルギー：629 Kcal

たんぱく質：24.3 g

脂質：17.8 g

食塩：2.0 g

\* 感染症の流行や食材の納入状況により献立を急遽変更する場合があります。

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(1.2群)	熱や力になるもの(5.6群)	体の調子を整えるもの(3.4群)			
1	水	ごはん	牛乳	ホイコーロー のりしおビーンズ ごまみそスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ いりだいず あおのり なた	こめ ごまあぶら さとう でんぷん こめあぶら じゃがいも ねりごま ごま	にんじん キャベツ ピーマン にんにく たまねぎ もやし ながねぎ	627	26.4
2	木	ごはん	牛乳	がんもどきのそぼろあんかけ 白和え 油揚げのみそ汁	ぎゅうにゅう がんもどき とうにゅう だいず とりにく あおだいず とうふ あぶらあげ みそ	こめ でんぷん さとう こめあぶら 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 コーン だいこん ながねぎ	656	25.0
3	金	厚切り食パン	牛乳	手作りりんごジャム 鶏肉とじゃがいもの ケチャップがらめ クリームスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン しろいんげんまめ	しよくパン さとう でんぷん こめこ じゃがいも こめあぶら	りんご レモンかじゅう ピーマン にんじん たまねぎ キャベツ しめじ コーン ブロッコリー	610	26.0
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 野菜のみそ炒め お月見汁	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 ラード さとう でんぷん こめあぶら さといも	たまねぎ しょうが トマト にんじん キャベツ ピーマン えのきたけ ながねぎ	648	24.1
7	火	ごはん	牛乳	厚焼きたまご ポテトサラダ めぎすのつみれ汁	ぎゅうにゅう たまご めぎす だいず みそ	こめ さとう 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 ながねぎ	622	23.4
8	水	ごはん	牛乳	ししゃもの磯辺揚げ ごま昆布和え みそけんちん汁	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 もやし にんじん だいこん ごぼう しめじ ながねぎ	617	21.7
9	木	麦ごはん	牛乳	【目の愛護デー献立】 瞳キラキラ ハヤシライス ブロッコリーのこんにやくサラダ 角チーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく あおだいず チーズ	こめ おおむぎ ごまあぶら 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	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	619	23.4
10	金	キャロット米粉パン	牛乳	【ふるさと献立】 塩こうじチキン やなぎばひまわり風サラダ なますかぼちゃのスープ	ぎゅうにゅう とりにく ハム かまぼこ	こめこパン さつまいも ノエッグマヨネーズ はるさめ	にんじん しょうが にんにく かぼちゃ キャベツ コーン たまねぎ なますかぼちゃ こまつな	593	27.7
14	火	ごはん	牛乳	【減塩の日献立】 厚揚げのごまだれがけ れんこんの磯マヨサラダ 秋色豚汁	ぎゅうにゅう あつあげ のり ぶたにく 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	もやし にんじん ほうれんそう たまねぎ	629	21.6
15	水	麦ごはん	牛乳	セルフのそぼろ丼 フレンチチーズポテト 野菜ともずくのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ かまぼこ もずく	こめ おおむぎ こめあぶら さとう でんぷん じゃがいも ごまあぶら	しょうが たまねぎ ピーマン コーン にんじん もやし えのきたけ ながねぎ	609	23.0
16	木	ごはん	牛乳	焼きぎょうざ 炒めナムル 五目中華煮	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず ツナ なた とうふ みそ	こめ ラード とうもろこしでんぷん こむぎこ だいずあぶら ごまあぶら こめあぶら さとう でんぷん	キャベツ たまねぎ なら しょうが にんにく にんじん もやし だいこん ほししいたけ メンマ ながねぎ	643	23.9
17	金	ごはん	牛乳	【第20回越後・謙信SAKEまつり】 さばのソース焼き 五目きんぴら 酒粕汁	ぎゅうにゅう さば さつまあげ あつあげ みそ とうにゅう	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 にんじん だいこん こんにやく さやいんげん はくさい ながねぎ	643	27.2
20	月	麦ごはん	牛乳	秋野菜のツナカレー 青大豆とわかめのサラダ 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 かとうれんにゅう スキムミルク なまクリーム	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも カレールー 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 キャベツ コーン	657	23.0
21	火	ごはん	牛乳	ほっけのねぎみそ焼き のり酢あえ 肉じゃが	ぎゅうにゅう ほっけ みそ 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 さやいんげん	624	28.4
22	水	ごはん	牛乳	野菜しゅうまい 春雨サラダ 八宝菜	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく なた	こめ ラード 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 にんにく メンマ ほししいたけ はくさい なら	636	22.6
23	木	ゆで中華麺	牛乳	みそラーメン 茎わかめのサラダ 手作りさつまいもの蒸しパン	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず なた みそ くきわかめ とうにゅう	ちゅうかめん こめあぶら ごま ごまあぶら こめこ さつまいも さとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ ながねぎ もやし コーン	677	25.3
24	金	ごはん	牛乳	めぎすの米粉揚げ なますかぼちゃの炒め物 季節ののっぺい汁	ぎゅうにゅう めぎす ぶたにく かまぼこ あつあげ	こめ こめこ こめあぶら ごまあぶら さといも 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 にんにく メンマ ほししいたけ はくさい なら	619	24.3
27	月	ごはん	牛乳	厚揚げとキャベツのそぼろ炒め ローストかぼちゃ 和風ポトフ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ とりにく	こめ こめあぶら さとう でんぷん みずあめ じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ しめじ しょうが かぼちゃ だいこん だいこんば	656	21.7
28	火	ごはん	牛乳	かつおフライの ごまケチャップソースかけ もやしのカレー風味 豆腐のみそ汁	ぎゅうにゅう かつお とうふ わかめ みそ	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 ほうれんそう たまねぎ	632	25.2
29	水	ごはん	牛乳	【食品ロス削減の日】 ちくわのツナマヨ焼き ブロッコリーのサラダ だしまで丸ごとエコなみそ汁	ぎゅうにゅう ちくわ ツナ こんぶ だいず みそ	こめ ノエッグマヨネーズ ごま ごまあぶら さつまいも	ブロッコリー キャベツ にんじん コーン ごぼう だいこん だいこんば	653	22.1
30	木	ソフト麺	牛乳	かきたま汁 カレーポテトビーンズ おかかあえ	ぎゅうにゅう かまぼこ あぶらあげ たまご だいず かつおぶし	ソフトめん でんぷん じゃがいも こめあぶら さとう	たまねぎ にんじん えのきたけ ながねぎ キャベツ もやし ほうれんそう	611	27.4
31	金	ケチャップライス	発酵乳(ストロベリー)	【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 はっこうにゅう スキムミルク たまご かまぼこ ベーコン しろいんげんまめ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こめあぶら さとう タピオカでんぷん だいずあぶら こめこ	トマトジュース たまねぎ コーン いちご キャベツ にんじん こまつな かぼちゃ	611	22.6

一食平均エネルギー：631 Kcal

たんぱく質：24.4 g

脂質：17.8 g

食塩：2.0 g

\* 感染症の流行や食材の納入状況により献立を急遽変更する場合があります。