

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		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	ホイコーロー カレーポテトビーンズ ごまみそスープ		ぎゅうにゅう ぶたにく みそ だいず とうふ なると	こめ ごまあぶら さとう でんぶん じゃがいも こめあぶら 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	635	27.1										
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	632	25.5										
3	金	食パン	牛乳	てづくりりんごジャム とりにくとじゃがいもの ケチャップがらめ とうにゅうクリームスープ		ぎゅうにゅう とりにく ベーコン とうにゅう 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	608	26.6										
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 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 にんにく	628	24.6										
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 こめこ ノイグ マネーズ 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	23.0										
8	水	麦ごはん	牛乳	【目の愛護デー献立】 ひとみキラキラ ハヤシライス 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 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 サラダこんにゃく ブロッコリー キャベツ	627	25.1										
9	木	ごはん	牛乳	ほっけのねぎみそやき のりすあえ にくじゃが		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 こんにゃく さやいんげん	597	28.6										
10	金	キャロット こめこパン	牛乳	【ふるさと献立】 しおこうじチキン やなぎばひまわりふうサラダ 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 ノイグ マネーズ はるさめ ごまあぶら	にんじん しょうが にんにく かぼちゃ キャベツ コーン なますかぼちゃ ながねぎ	600	27.8										
14	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 あぶらあげ だいず みそ	こめ さとう じゃがいも ノイグ マネーズ	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	601	23.7										
15	水	麦ごはん	牛乳	あきやさいカレー あおだいずいりサラダ 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	23.4										
16	木	ごはん	牛乳	【食品ロス削減献立】 ちくわのツナマヨやき ブロッコリーのサラダ だしまでまるごとエコなみそしる		ぎゅうにゅう ちくわ ツナ こんぶ だいず みそ	こめ ノイグ マネーズ 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	611	21.6										
17	金	ごはん	牛乳	【第20回越後・謙信SAKEまつり】 さばのソースやき ごもくきんびら さけかすじる		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 こんにゃく さやいんげん はくさい ながねぎ	605	26.5										
20	月	ごはん	牛乳	ギョーザ 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 とうふ みそ	こめ ラード こむぎこ だいすあぶら 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	593	22.1										
21	火	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 ノイグ マネーズ さつまいも	れんこん キャベツ ほうれんそう にんじん だいこん しめじ ごぼう ながねぎ	621	24.5										
22	水	ごはん	牛乳	キャベツのそぼろいため ローストかぼちゃ わふうポトフ		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 でんぶん じゃがいも	にんじん キャベツ しめじ しょうが かぼちゃ たまねぎ だいこん だいこんば	607	20.7										
23	木	ゆで ちゅうかめん	牛乳	みそラーメン くきわかめのちゅうかサラダ てづくりさつまいものむしパン		ぎゅうにゅう ぶたにく だいず なると みそ くきわかめ とうにゅう	ちゅうかめん こめあぶら さけかす 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	673	25.9										
24	金	麦ごはん	牛乳	セルフのそぼろどん フレンチとうにゅうチーズポテト やさいともずくのスープ		ぎゅうにゅう ぶたにく だいず かまぼこ もずく とうにゅうシュレッド	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 ほうれんそう ながねぎ	605	21.7										
28	火	ごはん	牛乳	やさいしゅうまい はるさめサラダ はっほうさい		ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく なると	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	605	21.9										
29	水	ごはん	牛乳	めぎすのもみじやき なますかぼちゃのいためもの きせつののっぺいじる		ぎゅうにゅう めぎす みそ ぶたにく かまぼこ あつあげ	こめ ごま こめあぶら ごまあぶら さといも でんぶん	にんじん もやし なますかぼちゃ さやいんげん だいこん しめじ ながねぎ	590	24.1										
30	木	ソフトめん	牛乳	かきたまじる おかかあえ のりしおビーンズ		ぎゅうにゅう かまぼこ あぶらあげ たまご かつおぶし いりだいず あおのり	ソフトめん でんぶん こめあぶら	たまねぎ えのきたけ ながねぎ キャベツ ほうれんそう にんじん	615	29.4										
31	金	ケチャップ ライス	のむ ヨーグルト (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 とうにゅうパンプキンスープ		ツナ のむヨーグルト たまご かまぼこ ベーコン とうにゅう しろいんげんまめ	こめ おおむぎ こめあぶら さとう でんぶん だいすあぶら マカロニ こめこ	トマトジュース たまねぎ コーン キャベツ にんじん こまつな かぼちゃ いちごかじゅう	598	22.9										

一食平均エネルギー：616 Kcal

たんぱく質：24.6 g

脂質：18.5 g

食塩：1.9 g

☆献立は、食材料の入荷状況やO157・ノロウィルス 対策等のため変更する場合があります。