

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	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 なた	こめ ごまあぶら さとう でんぷん じゃがいも こめあぶら 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	621	25.9	19.4	1.93
2	木	ごはん	牛乳	しろみざかなのわふうあんかけ ごまゆかりあえ じゃがいもとわかめのみそしる	ぎゅうにゅう たら とうふ あぶらあげ わかめ みそ	こめ でんぷん こめあぶら さとう ごま じゃがいも	たまねぎ えのきたけ もやし キャベツ にんじん しめじ ながねぎ あかしそ	596	25.0	17.9	1.811
3	金	キャロット こめこパン	牛乳	しおこうじチキン かぼちゃとさつまいものサラダ 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 さつまいも ノンエッグマヨネーズ こめあぶら マカロニ	にんじん しょうが にんにく 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	604	30.7	21.3	2.525
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 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	626	24.3	20.3	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 みそ あおのり こんぶ とうふ	こめ こむぎこ ノンエッグマヨネーズ こめあぶら ごま じゃがいも ごまあぶら	ほうれんそう もやし にんじん だいこん ごぼう しめじ ながねぎ	586	21.4	20.2	1.641
8	水	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 ごもくちゅうかに	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ツナ なた とうふ みそ	こめ こむぎこ だいずあぶら 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 にんにく にんじん きりぼしだいこん だいこん ほししいたけ メンマ ながねぎ	612	22.4	17.8	1.735
9	木	【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	【目のあいだてーこんだて】 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 ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく あおだいず	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 ぶどうかじゅう	624	22.3	14.5	1.613
10	金	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 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	591	28.3	15.6	1.801
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 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 ノンエッグマヨネーズ	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	608	23.7	18.4	1.915
15	水	ごはん	牛乳	ぶたにくとキャベツのごまみそいため 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 みそ とりにく	こめ こめあぶら ごま でんぷん じゃがいも	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん かぼちゃ だいこん ブロッコリー	651	24.9	19.7	2.0
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 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	612	26.8	18.5	1.882
17	金	あつぎり しよくパン	牛乳	てづくりりんごジャム マカロニとツナのサラダ とりにくときのこのとうにゅうシチュー	ぎゅうにゅう ツナ とりにく しろいんげんまめ とうにゅう	しよくパン さとう マカロニ こめあぶら じゃがいも こめこ	りんご レモンかじゅう キャベツ にんじん コーン たまねぎ しめじ ブロッコリー	585	25.5	19.5	1.946
20	月	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 れんこんののりマヨサラダ 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 ノンエッグマヨネーズ 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	619	24.0	21.4	1.59
21	火	ごはん	牛乳	セルフのそぼろどん あおのりポテト もずくのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず あおのり かまぼこ もずく	こめ 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 ほうれんそう ながねぎ	604	22.3	18.1	1.811
22	水	ごはん	牛乳	かつおフライの ごまケチャップソースかけ もやしのカレーふうみ とうふのみそしる	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	604	25.1	16.2	2.118
23	木	ゆで ちゅうかめん	牛乳	みそラーメンスープ くきわかめのサラダ 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	673	25.5	17.7	2.0
24	金	むぎごはん	牛乳	あきやさいポークカレー かみかみあおだいずサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず わかめ あおだいず	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 れんこん かぼちゃ こまつな キャベツ コーン	603	20.7	16.5	1.631
27	月	がくしゅうはっぴょうかい ふりかえきゅうぎょうひ 学習発表会 振替休業日									
28	火	ごはん	牛乳	【ふるさとこんだて】 めぎすのこめこあげ しらたきのつるつるいため しおこうじのっぺいじる	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 でんぷん じゃがいも	にんじん キャベツ しらたき ピーマン だいこん しいたけ	600	23.8	16.8	1.742
29	水	ごはん	牛乳	【食品ロスさくげんの日こんだて】 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 ノンエッグマヨネーズ 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 こまつな	617	22.0	18.3	2.0
30	木	ソフトめん	牛乳	とりごぼうじる おかかあえ のりしおビーンズ	ぎゅうにゅう とりにく こんぶ かつおぶし いりだいず あおのり	ソフトめん ごまあぶら こめあぶら	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 ほうれんそう	585	28.8	14.0	1.9
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 とうにゅう	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 コーン キャベツ にんじん こまつな かぼちゃ	606	23.2	18.4	2.101

一食平均エネルギー：611 Kcal

たんぱく質：24.6 g

脂質：18.1 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。