

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	たん白質 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	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 だいす ぶたにく みそ とうふ なると	こめ ごまあぶら ごま さとう ジャがいも ねりごま あぶら でんぶん	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	645	27.5	20.5	1.9
2 木	ごはん	牛乳	【豆腐の日献立】 がんもどきのそぼろあんかけ やきえだまめ あつあげのみそしる	ぎゅうにゅう だいす がんもどき とりにく あおだいす あつあげ みそ	こめ でんぶん さとう あぶら ジャがいも	にんじん えのきたけ しょうが えだまめ だいこん ながねぎ	610	24.8	18.4	1.5
3 金	むぎごはん	牛乳	セルフのミートソースライス フレンチチーズポテト やさいともぞくのスープ	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく チーズ かまぼこ もぞく	こめ おおむぎ あぶら さとう ジャがいも ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん なす もやし ほうれんそう ながねぎ	605	23.6	19.4	2.1
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 とうふ ツナ とりにく みそ ぶたにく かまぼこ	こめ さとう でんぶん あぶら さといも	たまねぎ しょうが にんじん なす キャベツ ピーマン えのきたけ ながねぎ	636	25.1	21.2	2.0
7 火	ごはん	牛乳	しじやものいそべあげ ごまこんぶあえ みそけんちんじる	ぎゅうにゅう とうふ しжи もの あおのり こんぶ うちまめ みそ	こめ こむぎこ マヨネーズ あぶら ごま ごまあぶら	ほうれんそう もやし にんじん だいこん しめじ ながねぎ	617	23.5	21.7	1.8
8 水	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 ハム とりにく かまぼこ	こめこパン さつまいも マヨネーズ 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 しらたき ながねぎ	614	28.9	25.6	2.8
9 木	ごはん	牛乳	ほっけのねぎみそやき のりずあえ にくじが	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 じやがいも 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	594	28.6	15.8	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	ぎゅうにゅう ぶたにく あおだいす	こめ おおむぎ あぶら じやがいも 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 プロッコリー キャベツ	608	23.2	16.0	1.6
14 火	ごはん	牛乳	厚焼きたまご ポテトサラダ めぎすのつみれじる	ぎゅうにゅう たまご めぎす だいす みそ	こめ さとう じやがいも 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	609	24.4	16.9	1.9
15 水	厚切り 食パン	牛乳	てづくりりんごジャム とりにくとじやがいもの チリソース クリームシチュー	ぎゅうにゅう でんぶん 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 じやがいも あぶら ごまあぶら	りんご レモン ピーマン しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ しめじ コーン プロッコリー	673	26.8	26.9	2.5
16 木	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 みそ ぶたにく とりにく ツナ なると とうふ	こめ こむぎこ でんぶん ごまあぶら 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 ながねぎ だいこん ほしこいたけ メンマ	620	22.7	19.1	1.8
17 金	むぎごはん	牛乳	【第20回越後・謙信SAKEまつり 献立】 あきやさいのさけかすカレー 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 あぶら じやがいも さけかす カレールウ 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 あじみな キャベツ コーン	617	22.2	18.0	1.8
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 みそ あつあげ のり ぶたにく とうふ	こめ ごま さとう でんぶん マヨネーズ さつまいも	れんこん キャベツ だいこん ほうれんそう にんじん しめじ ごぼう ながねぎ	639	24.7	22.8	1.6
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 みそ	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう ごま じやがいも	もやし にんじん あじみな たまねぎ ながねぎ	601	23.8	15.6	2.0
23 木	ごはん	牛乳	キャベツのそぼろいため のりしおビーンズ わふうポトフ	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく あつあげ あおのり とりにく	こめ あぶら さとう でんぶん ジャがいも	にんじん キャベツ しめじ しょうが たまねぎ だいこん だいこんば	618	24.5	19.8	1.6
24 金	ごはん	牛乳	さばのソースやき ごもくきんぴら あつあげのみそしる	ぎゅうにゅう さば さつまあげ あつあげ みそ	こめ さとう あぶら ごま ジャがいも	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	611	26.9	19.1	2.0
27 月	ソフトめん	牛乳	かきたまじる おかかあえ ローストポテト ヨーグルト	ぎゅうにゅう たまご かまぼこ あぶらあげ かつおぶし ヨーグルト	ソフトめん でんぶん じやがいも あぶら さとう	たまねぎ えのきたけ ながねぎ キャベツ あじみな にんじん	667	28.8	16.5	1.9
28 火	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 あぶら ごまあぶら さといも でんぶん	にんじん もやし さやいんげん なますかぼちゃ だいこん しめじ ながねぎ	591	25.4	15.5	1.7
29 水	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 なると とりにく ぶたにく	こめ パンこ さとう こむぎこ はるさめ ごまあぶら ごま 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 あじみな にんにく メンマ ほしこいたけ キャベツ	615	23.0	18.0	1.9
30 木	ごはん	牛乳	【食品ロス削減の日献立】 ちくわのツナマヨやき プ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 だいす みそ	こめ マヨネーズ ごま ごまあぶら さつまいも	プロッコリー キャベツ ごぼう にんじん コーン だいこん だいこんば	620	22.2	18.9	2.0
31 金	ケチャップ ライス のむ ヨーグルト ストロベリー	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 のむヨーグルト たまご かまぼこ ベーコン ぎゅうにゅう しろいんげんまめ	こめ おおむぎ さとう あぶら こめこ	トマト たまねぎ コーン キャベツ にんじん あじみな かぼちゃ いちご	598	22.8	13.2	2.1

【10月の名立産野菜】 えだまめ たまねぎ あじみな なす じやがいも ピーマン にんにく ながねぎ さつまいも
なますかぼちゃ さといも かぼちゃ だいこんば

一食平均エネルギー : 619 Kcal

たんぱく質 : 24.9 g

脂質 : 19.0 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。ご了承ください。