

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	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 だいず ぶたにく みそ とうふ なた	こめ ごまあぶら ごま さとう じゃがいも ねりごま あぶら でんぷん	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 やきえただめ あつあげのみそしる	ぎゅうにゅう だいず がんもどき とりにく あおだいず あつあげ みそ	こめ でんぷん さとう あぶら じゃがいも	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 やさいともずくのスープ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく チーズ かまぼこ もずく	こめ おおむぎ あぶら さとう じゃがいも 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 でんぷん 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	ししやものいそべあげ ごまこんぶあえ みそけんちんじる	ぎゅうにゅう とうふ ししやも 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 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 ブロッコリーのこんにゃくサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あおだいず	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも 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 ブロッコリー 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 だいず みそ	こめ さとう じゃがいも 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 とりにくとじゃがいもの チリソース クリームシチュー	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 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 ブロッコリー	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 なた とうふ	こめ こむぎこ でんぷん 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 ほししいたけ 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 あぶら じゃがいも 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 でんぷん 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 じゃがいも	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 だいず ぶたにく あつあげ あおのり とりにく	こめ あぶら さとう でんぷん じゃがいも	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 ごもくきんびら あつあげのみそしる	ぎゅうにゅう さば さつまいも あつあげ みそ	こめ さとう あぶら ごま じゃがいも	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 でんぷん じゃがいも 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 でんぷん	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 はっぼうさい	ぎゅうにゅう なた 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 あじみな にんにく メンマ ほししいたけ 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 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 だいず みそ	こめ 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 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	【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 じゃがいも 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。