

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	牛乳 豚肉 みそ 大豆 豆腐 なた	米 ごま油 砂糖 でんぷん じゃがいも 米油 ねりごま ごま	にんじん キャベツ ピーマン にんにく 玉ねぎ もやし 長ねぎ	795	32.5
3	金	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	牛乳 豚肉 大豆 豆乳シュレッド かまぼこ もずく	米 大麦 米油 砂糖 でんぷん じゃがいも ごま油	しょうが 玉ねぎ ピーマン コーン にんじん もやし ほうれん草 長ねぎ	762	26.2
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	牛乳 鶏肉 豚肉 ツナ みそ かまぼこ 豆腐	米 ラード 砂糖 でんぷん 米油 里いも	玉ねぎ しょうが トマト にんじん キャベツ ピーマン えのきたけ 長ねぎ	777	28.8
7	火	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	牛乳 ししゃも 青のり 笹かまぼこ 昆布 豆腐 打ち豆 みそ	米 米粉 小麦粉 ノンエッグマヨネーズ 米油 ごま じゃがいも ごま油	小松菜 もやし にんじん 大根 ごぼう しめじ 長ねぎ	776	28.1
8	水	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	牛乳 鶏肉 ハム かまぼこ	米粉パン さつまいも ノンエッグマヨネーズ 春雨 ごま油	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 長ねぎ	795	34.9
9	木	ごはん	牛乳	ほっけのねぎみそ焼き のり酢あえ 肉じゃが	牛乳 ほっけ みそ のり 豚肉 厚揚げ	米 ごま油 じゃがいも 米油 砂糖	にんにく しょうが 長ねぎ ほうれん草 にんじん もやし 玉ねぎ こんにやく さやいんげん	752	35.0
10	金	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	牛乳 豚肉 青大豆	米 大麦 米油 じゃがいも 米粉のハヤシルウ 砂糖 米粉 ごま ごま油	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ 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	745	27.6
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	牛乳 厚揚げ のり 豚肉 豆腐 みそ	米 ごま 砂糖 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 ほうれん草 にんじん 大根 しめじ ごぼう 長ねぎ	786	29.2
15	水	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	牛乳 卵 めぎす 大豆 みそ	米 砂糖 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 玉ねぎ 大根 ごぼう 長ねぎ	668	22.5
16	木	ごはん	牛乳	ギョーザ 炒めナムル うずらの卵入り五目中華旨煮	牛乳 豚肉 鶏肉 ツナ なた 豆腐 うずら卵 みそ	米 ラード 小麦粉 大豆油 でんぷん ごま油 米油 砂糖	キャベツ 玉ねぎ なら しょうが にんにく にんじん もやし 大根 干しいたけ メンマ 長ねぎ	793	29.5
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	牛乳 さば さつま揚げ 厚揚げ みそ 豆乳	米 砂糖 米油 ごま じゃがいも 酒かす	しょうが にんじん 大根 こんにやく さやいんげん 白菜 長ねぎ	778	33.5
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	牛乳 ツナ 大豆 わかめ 青大豆 ヨーグルト スキムミルク 生クリーム	米 大麦 米油 じゃがいも カレールー 米粉 砂糖	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん 大根 かぼちゃ 小松菜 キャベツ コーン	825	28.0
21	火	ごはん	牛乳	野菜しゅうまい 春雨サラダ うずらの卵入り八宝菜	牛乳 鶏肉 豚肉 なた うずら卵	米 ラード パン粉 砂糖 小麦粉 春雨 ごま油 ごま 米油 でんぷん	コーン にんじん 玉ねぎ ほうれん草 しょうが もやし にんにく メンマ 干しいたけ 白菜	794	28.6
22	水	厚切り食パン	牛乳	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	牛乳 鶏肉 ベーコン 白いんげん豆 豆乳	食パン 水あめ 砂糖 でんぷん 米粉 じゃがいも 米油	りんご ピーマン にんじん 玉ねぎ キャベツ しめじ コーン ブロッコリー	768	32.8
23	木	ゆで中華麺	牛乳	みそラーメン 荳わかめのサラダ 手作りさつまいもの蒸しパン	牛乳 豚肉 大豆 なた みそ 荳わかめ 豆乳	中華麺 米油 ごま ごま油 さつまいも 砂糖 米粉	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ キャベツ 長ねぎ もやし コーン	834	31.5
27	月	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	牛乳 かつお 豆腐 わかめ みそ	米 小麦粉 パン粉 米油 砂糖 ごま じゃがいも	もやし にんじん ほうれん草 玉ねぎ	747	29.0
28	火	ごはん	牛乳	めぎすの紅葉焼き なますかぼちゃの炒め物 季節ののっぺい汁	牛乳 めぎす みそ 豚肉 かまぼこ 厚揚げ	米 ごま 米油 ごま油 さといも でんぷん	にんじん もやし なますかぼちゃ さやいんげん 大根 しめじ 長ねぎ	757	32.2
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	牛乳 ちくわ ツナ 昆布 大豆 みそ	米 ノンエッグマヨネーズ ごま ごま油 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 大根 大根葉	773	26.4
30	木	ソフト麺	牛乳	かきたま汁 おかかあえ のりしおビーンズ	牛乳 かまぼこ 油揚げ 卵 かつお節 炒り大豆 青のり	ソフト麺 でんぷん 米油	玉ねぎ えのきたけ 長ねぎ キャベツ ほうれん草 にんじん	748	34.9
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 発酵乳 スキムミルク 卵 かまぼこ ベーコン 白いんげん豆 豆乳 牛乳	米 大麦 米油 砂糖 タピオカでんぷん 大豆油 米粉	トマトジュース 玉ねぎ コーン いちご キャベツ にんじん 小松菜 かぼちゃ	742	27.4

一食平均エネルギー: 771 Kcal

たんぱく質: 29.9 g

脂質: 21.3 g

食塩: 2.4 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。