

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	ちくわのみそマヨ焼き こんがりキツネの和風サラダ 地場野菜のみそ汁	牛乳 ちくわ みそ 油揚げ 厚揚げ 大豆	米 ノエッグマヨネーズ 砂糖 米油 じゃがいも	キャベツ 小松菜 コーン ごぼう にんじん 玉ねぎ 葉ねぎ	750	27.0	21.7	2.7
3	金	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 なると うずら卵	米 砂糖 小麦粉 春雨 ごま油 ごま 米油 でんぶん	コーン にんじん 玉ねぎ ほうれん草 しょうが もやし 小松菜 にんにく メンマ 干しいたけ キャベツ 葉ねぎ	792	28.5	23.7	2.4
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 砂糖 でんぶん じゃがいも 米油 里いも	玉ねぎ しょうが にんじん 小松菜 キャベツ えのきたけ 長ねぎ	764	28.9	23.2	2.5
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 昆布 豆腐 大豆 みそ	米 小麦粉 ノエッグマヨネーズ 米油 ごま じゃがいも ごま油	小松菜 キャベツ にんじん 大根 ごぼう しめじ 長ねぎ	764	27.9	24.5	2.1
8	水	キャロット 米粉パン	牛乳	鶏のソース焼き かぼじゃがサラダ みそストローネ	牛乳 鶏肉 ベーコン 大豆 みそ	こめ粉パン 砂糖 じゃがいも ノエッグマヨネーズ 米油 マカロニ	にんじん しょうが かぼちゃ キャベツ コーン 玉ねぎ 大根 しめじ トマト	782	39.8	26.4	3.4
9	木	ごはん	牛乳	ギョーザ 切干大根の炒めナムル 五目中華旨煮	牛乳 豚肉 鶏肉 ツナ なると 厚揚げ みそ	米 小麦粉 大豆油 でんぶん ごま油 米油 砂糖	キャベツ 玉ねぎ にら しょうが にんじん 切干大根 もやし 小松菜 にんにく 大根 干しいたけ メンマ 葉ねぎ	774	29.4	23.2	2.1
10	金	麦ごはん	牛乳	【目の愛護デー】 ひとみきらからライス ブロッコリーのこんにやくサラダ 角チーズ	牛乳 豚肉 白いんげん豆 青大豆 チーズ	米 大麦 じゃがいも 米油 米粉 ごま ごま油	玉ねぎ にんじん しめじ かぼちゃ 小松菜 サラダこんにやく ブロッコリー キャベツ	760	30.1	20.4	2.3
14	火	ごはん	牛乳	セルフのホイコーロー丼 コーンポテト ごまみそスープ	牛乳 豚肉 大豆 みそ 豆腐 なると	米 米油 砂糖 でんぶん ごま油 じゃがいも ごま	キャベツ ピーマン にんにく コーン にんじん 玉ねぎ もやし 長ねぎ	749	31.5	20.8	2.3
15	水	厚切り食パン	牛乳	手作りりんごジャム 鶏肉とじゃがいものバジルソテー ブラウンシチュー	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆	食パン 砂糖 じゃがいも 米油 マカロニ 米粉のハヤシルウ	りんご レモン にんじん コーン バジル にんにく しょうが 玉ねぎ セロリ エリンギ	742	34.4	21.0	2.5
16	木	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 でんぶん ノエッグマヨネーズ さつまいも	れんこん キャベツ 小松菜 にんじん 大根 しめじ ごぼう 長ねぎ	768	28.6	25.2	1.9
17	金	ごはん	牛乳	【第20回越後・謙信SASAKEまつり】 さばのソース焼き 五目きんぴら 酒粕汁	牛乳 さば みそ さつま揚げ 厚揚げ	米 甘酒 砂糖 でんぶん 米油 ごま じゃがいも 酒かす	ごぼう にんじん 大根 こんにやく 葉ねぎ 玉ねぎ キャベツ 長ねぎ	759	32.9	21.4	2.3
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	米 大麦 米油 じゃがいも カレールウ 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	801	27.7	21.0	2.4
21	火	ごはん	牛乳	厚焼きたまご ポテトサラダ めぎすのつみれ汁	牛乳 卵 めぎす 大豆 みそ	米 砂糖 でんぶん 大豆油 じゃがいも ノエッグマヨネーズ	にんじん キャベツ コーン 玉ねぎ 大根 ごぼう しめじ 長ねぎ	757	28.6	21.6	2.4
22	水	ごはん	牛乳	手作りゆかりのりふりかけ あつあげとキャベツのみそいため 源氏豆 塩こうじポトフ	青のり 牛乳 厚揚げ 豚肉 みそ 大豆 鶏肉	米 ごま 米油 砂糖 でんぶん じゃがいも	赤しそ にんじん キャベツ 葉ねぎ しょうが 大根 玉ねぎ ブロッコリー	776	31.9	20.7	2.3
23	木	ゆで中華麺	牛乳	みそラーメン 茎わかめのサラダ 手作りさつまいも蒸しパン	牛乳 豚肉 なると みそ 茎わかめ	中華麺 米油 ごま ごま油 小麦粉 さつまいも 砂糖	にんじん 玉ねぎ もやし にんにく しょうが メンマ 長ねぎ キャベツ コーン	828	31.6	18.8	2.5
24	金	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 もずくのみそ汁	牛乳 かつお 豆腐 もずく みそ 大豆	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 小松菜 玉ねぎ	738	29.0	17.9	2.5
27	月	麦ごはん	牛乳	セルフのピリ辛みそそぼろ丼 ブロッコリーサラダ 相性汁	牛乳 豚肉 大豆 ひじき みそ ベーコン	米 大麦 米油 砂糖 ごま マカロニ じゃがいも	しょうが にんにく 玉ねぎ 葉ねぎ キャベツ ブロッコリー コーン にんじん しめじ 小松菜	762	30.4	21.2	2.3
28	火	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 ちくわ 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 小松菜 にんじん もやし 玉ねぎ こんにやく 葉ねぎ	742	35.3	17.7	2.2
29	水	ごはん	牛乳	めぎすの米粉揚げ キャベツとブロッコリーのツナ炒め 発酵のまちののっぺ	牛乳 めぎす ツナ ちくわ かまぼこ 厚揚げ	米 米粉 米油 じゃがいも でんぶん	にんじん キャベツ ブロッコリー 大根 こんにやく 干しいたけ 長ねぎ	775	30.7	22.0	2.3
30	木	ソフト麺	牛乳	かきたま汁 おかかあえ 青のりチーズポテト	牛乳 油揚げ わかめ 卵 かつお節 チーズ 青のり	ソフト麺 でんぶん じゃがいも	にんじん 玉ねぎ えのきたけ 長ねぎ キャベツ 小松菜	749	33.1	17.4	2.3
31	金	ケチャップ ライス	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 牛乳 卵 かまぼこ ベーコン 白いんげん豆	米 大麦 米油 砂糖 米粉	トマト 玉ねぎ キャベツ コーン かぼちゃ パセリ	757	28.1	23.1	2.6