

実りの秋をむかえ、旬の野菜や果物、魚などが店頭に並んでいます。給食でもさつまいも、里芋、大根、白菜、りんごなど旬の食材がたくさん登場する予定です。秋の味覚を味わいましょう。

日	曜	献立名		使用材料名			エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 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					
1	水	キャロット 米粉パン	牛乳	たらのりんごソースかけ 青大豆サラダ 和風ポトフ	牛乳 たら 青大豆 鶏肉 豚肉	米粉パン 米油 砂糖 でんぶん ジャガイモ	にんじん りんご しょうが キャベツ コーン 玉ねぎ 大根 大根葉	827	40.5	29.4	3.5
2	木	ごはん	牛乳	厚焼きたまご ポテトサラダ いわしのつみれ汁	牛乳 卵 いわし たら いわし たら 大豆 みそ	米 砂糖 ジャガイモ ノンエッグ マヨネーズ 米油	にんじん キャベツ コーン 玉ねぎ 大根 ごぼう 長ねぎ	772	29.6	19.9	2.5
3	金	ごはん	牛乳	鶏肉の塩こうじ焼き なますかぼちゃのツナ炒め さつまいものみそ汁	牛乳 鶏肉 ツナ 卵 みそ 大豆	米 大豆油 でんぶん 米油 さつまいも 砂糖	しょうが にんにく 長ねぎ なますかぼちゃ にんじん もやし ピーマン 大根 えのきだけ	783	30.5	23.6	2.3
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 ちくわ みそ かまぼこ 豆腐	米 ラード 砂糖 でんぶん 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 えのきだけ 長ねぎ	760	28.1	20.3	2.5
7	火	ごはん	牛乳	がんもどきのそぼろあんかけ 野菜とツナの白和え じゃがいものみそ汁	牛乳 がんもどき 豆乳 大豆 鶏肉 青大豆 豆腐 ツナ 油揚げ みそ	米 でんぶん 砂糖 米油 じゃがいも	にんじん えのきだけ しょうが ほうれん草 コーン 大根 長ねぎ	777	29.5	22.2	2.2
8	水	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 ジャガイモ 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 こんにゃく さやいんげん	752	35.0	17.8	2.2
9	木	ごはん	牛乳	ホイコーロー [®] カレー ポテト ピーンズ ごまみそスープ	牛乳 豚肉 みそ 大豆 豆腐 なると	米 ごま油 砂糖 でんぶん ジャガイモ 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	786	32.2	22.4	2.4
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 ブロッコリーとこんにゃくのサラダ 角チーズ	牛乳 豚肉 青大豆 チーズ	米 大麦 米油 じゃがいも 米粉 ハヤシルウ 砂糖 米粉 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 こんにゃく ブロッコリー キャベツ	764	29.3	17.9	2.1
13	月						スポーツの日				
14	火	麦ごはん	牛乳	セルフのそぼろ丼 フレンチポテト 春雨スープ	牛乳 豚肉 大豆 なると	米 大麦 米油 砂糖 でんぶん ジャガイモ 春雨 ごま油	しょうが 玉ねぎ ピーマン コーン にんじん もやし 小松菜	759	26.9	21.7	2.0
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 砂糖 でんぶん 米粉 じゃがいも 米油	りんご レモン果汁 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	761	32.4	25.8	3.0
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うま煮	牛乳 豚肉 鶏肉 ツナ なると 豆腐 うずら卵 みそ	米 ラード 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 にんにく にんじん もやし 大根 干しいたけ メンマ 長ねぎ	794	29.6	24.6	2.2
17	金	ごはん	牛乳	【第20回越後・謙信SAKEまつり献立】 さばのソース焼き 五目ごまきんぴら 酒粕汁	牛乳 さば さつま揚げ 厚揚げ みそ	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 こんにゃく さやいんげん 白菜 長ねぎ	774	33.2	21.8	2.4
20	月	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	801	30.5	26.6	2.0
21	火	ごはん	牛乳	うずらの卵とキャベツのそぼろ炒め ローストかぼちゃ 野菜ともずくのスープ	牛乳 豚肉 厚揚げ うずら卵 かまぼこ もずく	米 米油 砂糖 でんぶん ごま油	にんじん キャベツ しめじ しょうが かぼちゃ もやし ほうれん草 長ねぎ	763	26.6	21.5	2.5
22	水	ごはん	牛乳	ししゃもの磯辺揚げ ごまゆかり和え みそけんちん汁	牛乳 ししゃも 青のり 豆腐 打ち豆 みそ	米 米粉 ノンエッグ マヨネーズ 米油 ごま ジャガイモ ごま油	小松菜 もやし にんじん 赤しそ 大根 ごぼう しめじ 長ねぎ	776	28.0	24.4	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 手作りさつまいもの蒸しパン	牛乳 豚肉 大豆 なると みそ 茎わかめ 豆乳	中華麺 米油 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	831	31.4	19.1	2.4
24	金	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 米粉 砂糖 米粉カレールウ	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	828	27.3	21.7	2.0
27	月	ごはん	牛乳	【食品ロス削減月間にちなんだ献立】 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	756	25.6	19.4	2.5
28	火	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 めざすのみそマヨ焼き かわりきんぴら のっペい汁	牛乳 めざす みそ 豚肉 さつま揚げ かまぼこ 厚揚げ	米 ノンエッグ マヨネーズ ごま油 砂糖 さといも でんぶん	にんじん ごぼう こんにゃく もやし 大根 しめじ	764	34.4	16.7	2.6
29	水	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 ラード パン粉 砂糖 小麦粉 春雨 ごま油 米油 でんぶん	コーン にんじん 玉ねぎ 白菜 ほうれん草 しょうが もやし にんにく メンマ 干しいたけ	801	29.4	23.3	2.5
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 でんぶん 米油	玉ねぎ えのきだけ 長ねぎ キャベツ ほうれん草 にんじん	748	34.9	18.6	2.2
31	金	ケチャップライス 発酵乳 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 発酵乳 卵 かまぼこ ベーコン 白いんげん豆 豆乳	米 大麦 米油 砂糖 タピオカでんぶん 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	741	27.4	14.9	2.6

一食平均エネルギー: 778 Kcal

たんぱく質: 30.6 g

脂質: 21.5 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。