

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(1.2群)	熱や力になるもの(5.6群)	体の調子を整えるもの(3.4群)		
1	水	ごはん	牛乳	ホイコーロー のりしおビーンズ ごまみそスープ	牛乳 豚肉 みそ 炒り大豆 青のり 豆腐 なた	米 ごま油 砂糖 でんぷん 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	777	33.5
2	木	新人各種大会（給食はありません）							
3	金	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 豆乳クリームスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン 白いんげん豆 豆乳	食パン 砂糖 でんぷん 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	764	33.0
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	776	28.8
7	火	ごはん	牛乳	がんもどきのそぼろあんかけ ポテトサラダ めぎすのつみれ汁	牛乳 がんもどき 豆乳 大豆 鶏肉 青大豆 めぎす 豆腐 みそ	米 でんぷん 砂糖 米油 じゃがいも ノエッグマヨネーズ	にんじん えのきたけ しょうが キャベツ コーン 大根 ごぼう 長ねぎ	780	31.5
8	水	ごはん	牛乳	ホキのごまケチャップソースかけ もやしのカレー風味 切干大根のみそ汁	牛乳 ホキ 油揚げ わかめ みそ	米 でんぷん 米油 砂糖 ごま じゃがいも	もやし にんじん キャベツ ほうれん草 切干大根 えのきたけ 長ねぎ	739	29.2
9	木	玄米ごはん	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 ブルーベリーゼリー	牛乳 豚肉 青大豆	米 発芽玄米 米油 じゃがいも 米粉のハヤシルウ 砂糖 米粉 ごま ごま油 水あめ グラニュー糖	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 ブルーベリー	791	27.1
10	金	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 ノエッグマヨネーズ 春雨	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 小松菜	808	36.6
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 みそ	米 ごま 砂糖 でんぷん ノエッグマヨネーズ さつまいも	れんこん キャベツ にんじん 大根 しめじ ごぼう 長ねぎ	766	26.9
15	水	玄米ごはん	牛乳	セルフのそぼろ丼 フレンチ豆乳チーズポテト 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 発芽玄米 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 しめじ 長ねぎ	758	25.7
16	木	ごはん	牛乳	米粉の甘酢ギョーザ 切干大根の炒めナムル 五目中華旨煮	牛乳 豚肉 大豆 ツナ なた 厚揚げ みそ	米 とうもろこしでん粉 砂糖 米粉 大豆油 米油 ごま油 でんぷん	キャベツ にら にんにく にんじん 切干大根 しょうが 玉ねぎ 大根 干ししいたけ メンマ 長ねぎ	815	27.7
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	33.4
20	月	ごはん	牛乳	めぎすの米粉揚げ なますかぼちゃの炒め物 季節ののっぺい汁	牛乳 めぎす 豚肉 かまぼこ 厚揚げ	米 米粉 米油 ごま油 さといも でんぷん	もやし なますかぼちゃ さやいんげん にんじん 大根 しめじ 長ねぎ	789	33.1
21	火	玄米ごはん	牛乳	秋野菜のツナカレー 青大豆とわかめのサラダ	牛乳 ツナ 大豆 わかめ 青大豆	米 発芽玄米 米油 じゃがいも カレールウ 砂糖	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん 大根 かぼちゃ キャベツ コーン	773	25.1
22	水	ごはん	牛乳	野菜しゅうまい 春雨サラダ 八宝菜	牛乳 鶏肉 豚肉 なた	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 干ししいたけ 白菜 にら	769	26.2
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 なた みそ 茎わかめ 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	837	31.7
24	金	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 キャベツ もやし 玉ねぎ こんにやく さやいんげん	748	34.9
27	月	ごはん	牛乳	厚揚げとキャベツのそぼろ炒め ローストかぼちゃ 和風ポトフ	牛乳 豚肉 厚揚げ 鶏肉	米 米油 砂糖 でんぷん 水あめ じゃがいも	にんじん キャベツ しめじ しょうが かぼちゃ 玉ねぎ 大根 大根葉	795	27.1
28	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 打ち豆 みそ	米 米粉 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 もやし にんじん 大根 ごぼう しめじ 長ねぎ	791	28.2
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	772	26.4
30	木	ソフト麺	牛乳	和風汁 カレーポテトビーンズ おかかあえ	牛乳 かまぼこ 油揚げ 昆布 大豆 かつお節	ソフト麺 じゃがいも 米油 でんぷん 砂糖	にんじん 玉ねぎ 白菜 えのきたけ 長ねぎ キャベツ もやし ほうれん草	727	30.3
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 卵 かまぼこ ベーコン 白いんげん豆 豆乳	米 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 パセリ	728	26.5