

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 なたと	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	780	32.2
2	木	ごはん	牛乳	がんもどきのそぼろあんかけ 白和え 油揚げのみそ汁	牛乳 がんもどき 鶏肉 青大豆 豆腐 油揚げ みそ	米 でんぷん 砂糖 米油 ごま じゃがいも	にんじん えのきたけ しょうが ほうれん草 コーン 大根 長ねぎ	769	30.0
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 クリームスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン 白いんげん豆	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	776	33.6
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 さといも	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 にんにく	760	28.4
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 打ち豆 みそ	米 米粉 ノイック マネー 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	759	27.9
8	水	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 こんにゃくサラダ 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 サラダこんにゃく ブロッコリー キャベツ	765	29.6
9	木	ごはん	牛乳	ほっけのねぎみそ焼き のり酢和え 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 こんにゃく さやいんげん	749	35.5
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 ノイック マネー 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	811	36.4
14	火	ごはん	牛乳	厚焼きたまご ポテトサラダ めぎすのつみれ汁	牛乳 卵 めぎす 油揚げ 大豆 みそ	米 砂糖 じゃがいも ノイック マネー	にんじん キャベツ コーン 玉ねぎ 大根 ごぼう 長ねぎ	749	28.5
15	水	麦ごはん	牛乳	秋野菜カレー 青大豆入りサラダ 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	805	27.2
16	木	ごはん	牛乳	【食品ロス削減献立】 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 さば節 かつお節	米 ノイック マネー 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	757	26.2
17	金	ごはん	牛乳	【第20回越後・謙信SAKEまつい】 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 こんにゃく さやいんげん 白菜 長ねぎ	766	33.5
20	月	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 なたと 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 にら しょうが にんにく にんじん もやし 大根 干ししいたけ メンマ 長ねぎ	791	30.1
21	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 ノイック マネー 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	769	29.2
22	水	ごはん	牛乳	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 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	770	26.1
23	木	ゆで中華麺	牛乳	みそラーメン 茎わかめの中華サラダ 手作りさつまいもの蒸しパン	牛乳 豚肉 大豆 なたと 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	836	31.6
24	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 チーズ 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	776	30.0
28	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 なたと 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 干ししいたけ 白菜	808	30.1
29	水	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	752	33.3
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	ソフトめん 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	762	35.8
31	金	ケチャップ ライス	飲む 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 飲むヨーグルト 卵 かまぼこ ベーコン 白いんげん豆 牛乳	米 大麦 米油 砂糖 大豆油 米粉	トマトジュース 玉ねぎ コーン キャベツ にんじん 小松菜 かぼちゃ いちご果汁	762	28.1

一食平均エネルギー：775 Kcal たんぱく質：30.6 g 脂質：22.4 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。