

| 日 | 曜 | 献立名 | | | 使用材料名 | | | エネルギー Kcal | たん白質 g | 脂質 g | 食塩 相当量 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 カレーポテトピーンズ 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 | 798 | 32.6 | 23.2 | 2.4 |
| 3 | 金 | 麦ごはん | 牛乳 | セルフのミートソースライス 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 じゃがいも ごま油 | にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん なす もやし ほうれん草 | 747 | 27.5 | 21.9 | 2.5 |
| <p>☆十五夜献立 十五夜は、中秋の名月ともいいます。丸い月に見立てたお団子、稲に似たススキをお供えして、秋の収穫に感謝し、月を眺める風習があります。また、里芋の収穫を祝い、お供えたことから「芋名月」ともいわれます。給食は、うさぎの形のハンバーグ、お汁にうさぎの蒲鉾と里芋が入ります。</p> | | | | | | | | | | | |
| 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 でんぷん 米油 里いも | 玉ねぎ しょうが にんじん なす キャベツ ピーマン えのきたけ 長ねぎ | 775 | 28.9 | 23.5 | 2.4 |
| 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 小麦粉 マヨネーズ 米油 ごま ごま油 | ほうれん草 もやし にんじん 大根 しめじ 長ねぎ | 772 | 28.8 | 25.1 | 2.2 |
| 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 マヨネーズ 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 しらたき 長ねぎ | 809 | 37.2 | 30.9 | 3.7 |
| 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 こんにゃく さやいんげん | 749 | 35.2 | 17.9 | 2.2 |
| 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ゃくサラダ | 牛乳 豚肉 青大豆 | 米 大麦 米油 米粉 じゃがいも ハヤシルウ 砂糖 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 | 755 | 27.7 | 18.2 | 2.0 |
| 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 大豆 みそ | 米 砂糖 じゃがいも 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 | 736 | 27.6 | 18.2 | 2.2 |
| 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チリソース クリームシチュー | 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 米油 じゃがいも ごま油 | りんご レモン ピーマン しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ キャベツ しめじ コーン ブロッコリー | 829 | 32.8 | 32.1 | 3.2 |
| 16 | 木 | ごはん | 牛乳 | ギョーザ 炒めナムル 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 小麦粉 でんぷん ごま油 米油 砂糖 | キャベツ 玉ねぎ たら しょうが にんにく にんじん もやし 味美菜 大根 きくらげ メンマ 長ねぎ | 775 | 27.3 | 23.3 | 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 五目きんぴら 酒粕スープ | 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 味美菜 白菜 長ねぎ | 775 | 33.7 | 22.3 | 2.3 |
| 20 | 月 | 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 味美菜 もやし コーン | 832 | 31.4 | 20.2 | 2.4 |
| 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 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 | 791 | 29.2 | 25.7 | 2.0 |
| 22 | 水 | 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 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 味美菜 玉ねぎ 長ねぎ | 755 | 28.7 | 17.6 | 2.4 |
| 23 | 木 | ごはん | 牛乳 | うずら卵とキャベツのそぼろ炒め のりしおピーンズ 和風ポトフ | 牛乳 豚肉 厚揚げ うずら卵 炒り大豆 青のり 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 玉ねぎ 大根 大根葉 | 780 | 29.7 | 23.7 | 2.1 |
| 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 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 しめじ 味美菜 キャベツ コーン | 810 | 28.0 | 21.4 | 2.2 |
| 27 | 月 | ソフト麺 | 牛乳 | かきたま汁 おかかあえ ローストポテト 角チーズ | 牛乳 かまぼこ 油揚げ 卵 かつお節 チーズ | ソフト麺 でんぷん じゃがいも 米油 | 玉ねぎ えのきたけ 長ねぎ キャベツ 味美菜 にんじん | 781 | 34.3 | 19.6 | 2.6 |
| 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 大根 なますかぼちゃ さやいんげん しめじ 味美菜 | 748 | 32.3 | 18.0 | 2.2 |
| 29 | 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 うずら卵 | 米 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 味美菜 にんにく メンマ きくらげ キャベツ | 796 | 28.4 | 23.0 | 2.4 |
| 30 | 木 | ごはん | 牛乳 | 【食品ロス削減の日献立】 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 大豆 みそ | 米 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 | 771 | 26.5 | 21.2 | 2.5 |
| 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 砂糖 米油 米粉 | トマト 玉ねぎ コーン キャベツ にんじん 味美菜 かぼちゃ いちご | 757 | 27.4 | 15.9 | 2.6 |

【10月の名立産野菜】 なす ピーマン なますかぼちゃ 味美菜 さといも 大根葉

一食平均エネルギー：778 Kcal

たんぱく質：30.2 g

脂質：22.0 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。