

日	曜	献 立 名			使 用 材 料 名			エネルギー Kcal	たん白質 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	体の調子を整えるもの				
4	火	ごはん	牛乳	ぶたにくのしょうがいため ローストスイートポテト だいこんとなめこのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あつあげ だいず	こめ こめあぶら さとう でんぶん ごま さつまいも	たまねぎ にんじん もやし しょうが だいこん なめこ こまつな ながねぎ	616	24.2	18.0	1.6
5	水	ごはん	牛乳	てづくりれんコーンにくだんご だいこんの オイスターソースいため はるさめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ なんと	こめ さとう でんぶん ごまあぶら こめあぶら ごま はるさめ	コーン れんこん たまねぎ しょうが にんじん だいこん メンマ さやいんげん ながねぎ ほししいたけ ほうれんそう	608	23.9	19.7	2.3
6	木	ごはん	牛乳	【いいはのひこんだて】 めぎすとだいずのカレーあげ きりぼしだいこんのさっぱりあえ かみかみごもくじる チーズ	ぎゅうにゅう めぎす だいず ぶたにく くきわかめ こうやどうふ チーズ	こめ でんぶん こめあぶら さとう ごま ごまあぶら じゃがいも	もやし こまつな にんじん きりぼしだいこん ごぼう たまねぎ ほししいたけ ながねぎ	618	27.8	20.7	1.9
7	金	コッペパン	牛乳	みかんジャム キャベツメンチカツ しおこうじドレッシングサラダ あきのミネストローネスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず ベーコン	コッペパン さとう でんぶん こめあぶら さつまいも マカロニ	みかん キャベツ たまねぎ にんじん コーン ブロッコリー パジル にんにく だいこん しめじ トマト パセリ	593	22.5	20.1	2.2
10	月	だいこん なめし	牛乳	あつやきたまご さつまいもサラダ だいこんのみそしる	かつおぶし ぎゅうにゅう たまご あつあげ わかめ みそ だいず	こめ おおむぎ ごまあぶら ごま さとう でんぶん さつまいも ノイッ マネー	だいこんば にんじん キャベツ だいこん えのきだけ ながねぎ	623	23.4	22.6	2.4
11	火	きゅうしょくなし									
12	水	こめこめん	牛乳	ごまみそたんたんめん わかめのちゅうかあえ ゆかりまめ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ わかめ	こめこめん こめあぶら さとう ごま ごまあぶら	しょうが にんにく にんじん たまねぎ メンマ もやし ながねぎ キャベツ コーン あかしそ	634	28.8	19.5	2.1
13	木	むぎごはん	牛乳	あきいっぱいチキンカレー こんにゃくのごまサラダ りんごゼリー	ぎゅうにゅう とりにく だいず	こめ おおむぎ こめあぶら さといも カレールウ こめこ さとう ごまあぶら ごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん だいこん れんこん しめじ キャベツ こまつな サラダこんにゃく りんご	607	20.8	15.1	1.9
14	金	ごはん	牛乳	いわしのカリカリやき だいずとひじきのいりに ぐたくさんみそしる	ぎゅうにゅう いわし だいず ひじき ちくわ とうふ みそ	こめ さとう じゃがいも パンこ こめあぶら	しょうが にんじん こんにゃく さやいんげん たまねぎ えのきだけ ながねぎ ほうれんそう	594	24.2	16.9	1.6
17	月	ごはん	牛乳	ハンバーグケチャップソース おからポテトサラダ とりにくとだいこんの コンソメスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく おから ツナ	こめ さとう じゃがいも ノイッ マネー	たまねぎ にんじん ほうれんそう だいこん しめじ ブロッコリー	605	26.9	18.1	2.0
18	火	ごはん	牛乳	【げんえんのひこんだて】 さばのカレーしおこうじやき こまつなとあぶらあげの おかかにびたし あきやさいのみそしる	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ ちくわ とうふ だいず みそ	こめ ごま さといも	にんじん はくさい こまつな だいこん れんこん ながねぎ	601	27.8	21.3	1.7
19	水	うどん	のむ ヨーグルト (マスカッ ト)	こぎつねじる のりすあえ こんこんスナック	のむヨーグルト ぶたにく あぶらあげ こんぶ のり ツナ だいず あおのり	ゆでうどん でんぶん さつまいも こめあぶら	ぶどう にんじん だいこん たまねぎ はくさい れんこん ほししいたけ ながねぎ もやし こまつな ごぼう	598	22.4	13.0	1.7
20	木	ごはん	牛乳	さけのもみじやき コーンおひたし あまみそそぼろにくじゃが	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく だいず あつあげ みそ	こめ ノイッ マネー こめこ こめあぶら じゃがいも さとう でんぶん	にんじん もやし ほうれんそう コーン たまねぎ こんにゃく さやいんげん	635	31.1	19.5	1.9
21	金	ごはん	牛乳	【しょくいくのひ・わしょくのひ】 とりにくのからあげ おろしポンずソースかけ ほうれんそうのごまみそあえ だしをあじわうあきのすましじる	ぎゅうにゅう とりにく みそ とうふ かまぼこ	こめ こめこ でんぶん こめあぶら さとう ごま	だいこん レモンじる ほうれんそう キャベツ もやし にんじん えのきだけ みずな ながねぎ	619	25.2	23.5	1.7
25	火	ごはん	牛乳	ししゃものりマヨやき ミートボールとやさいの あますいため もずくのみそしる	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり とりにく だいず もずく とうふ みそ	こめ ノイッ マネー さとう じゃがいも こめあぶら でんぶん ごまあぶら	たまねぎ にんにく にんじん だいこん えのきだけ こまつな	610	25.7	20.8	2.0
26	水	ごはん	牛乳	あつあげのチリソースかけ ツナマヨあえ ちゅうかふうごもくたまごスープ	ぎゅうにゅう あつあげ ツナ なんと たまご	こめ ごま ごまあぶら さとう ノイッ マネー じゃがいも でんぶん	しょうが にんにく ながねぎ にんじん ほうれんそう もやし たまねぎ メンマ はくさい にら	603	24.4	21.9	1.9
27	木	ごはん	牛乳	にいがたまいじば こんだて 【キラッと新潟米☆地場もん献立】 サメたれカツ すいきのいために じばさんやさいのみそしる	ぎゅうにゅう さめ さつまあげ あぶらあげ みそ	こめ こむぎこ パンこ こめあぶら さとう さといも	にんじん いもがら さやいんげん こんにゃく だいこん たまねぎ ごぼう ながねぎ	658	25.3	22.0	2.2
28	金	アップル こめこ パン	牛乳	オムレツ きりぼしナポリタン さつまいもの とうにゅうクリームスープ	ぎゅうにゅう たまご ウインナー ベーコン しろいんげんまめ とうにゅう	こめこパン さとう こめあぶら さつまいも こめこ	りんご きりぼしだいこん にんじん たまねぎ しめじ ピーマン ブロッコリー	652	27.0	23.1	2.5

一食平均エネルギー：616kcal

たんぱく質：25.4g

脂質：19.8g

食塩：2.0g

★献立は食材料の入荷状況やO157・ノロウイルス対策のために、変更になる場合があります。