

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		
4	火	ごはん	牛乳	さけのもみじやき いそかあえ あまみそそぼろにくじゃが	ぎゅうにゅう さけ のり ぶたにく だいず あつあげ みそ	こめ ノイグ マネー 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	650	30.2
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 ほうれんそう ながねぎ	588	22.1
6	木	だいこん なめし	牛乳	あつやきたまご さつまいものマヨサラダ だいこんのみそしる	かつおぶし ぎゅうにゅう たまご あおだいず あつあげ みそ だいず	こめ おおむぎ ごまあぶら さとう でんぶん だいずあぶら さつまいも ごま ノイグ マネー	だいこんば にんじん キャベツ だいこん たまねぎ ながねぎ	643	22.6
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 ラード でんぶん こめあぶら じゃがいも 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	581	23.1
10	月	ごはん	牛乳	【いい歯の日献立】 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 かみかみじる	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	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	600	25.1
11	火	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 ノイグ 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	588	22.7
12	水	ごはん	牛乳	ぶたのしょうがいため ローストスイートポテト きのこのみそしる	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 でんぶん ごま さつまいも さとう	たまねぎ にんじん もやし しょうが えのきたけ しめじ なめこ こまつな ながねぎ	648	25.6
13	木	こめこめん	牛乳	ごまみそタンタンめん 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 いりだいず	こめこめん こめあぶら さとう ねりごま 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	649	29.1
14	金	ごはん	牛乳	【減塩の日献立】 さばのカレーしおこうじやき こまつなとあぶらあげのにびたし だしをあじわうあきやさいの 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	599	26.7
17	月	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 たらのごまみそだれかけ はなやさいのおかかマヨあえ おぼろじる	ぎゅうにゅう たら みそ かつおぶし おぼろどうふ	こめ でんぶん こめあぶら さとう ごま ノイグ マネー	にんじん キャベツ カリフラワー ブロッコリー えのきたけ ながねぎ	628	26.4
18	火	あっさり ピラフ	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&だいこんの コンソメスープ	ウインナー ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく おから ツナ	こめ おおむぎ こめあぶら ラード じゃがいも さとう ノイグ マネー	たまねぎ コーン にんじん ほうれんそう だいこん しめじ ブロッコリー	603	25.4
19	水	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 かきたまみそしる	ぎゅうにゅう いわし だいず ひじき ちくわ とうふ たまご みそ	こめ さとう じゃがいも こめパンこ なたねあぶら 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 ほうれんそう	597	24.7
20	木	ゆでうどん	飲む 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 みずあめ でんぶん さつまいも こめあぶら	ぶどうかじゅう にんじん だいこん たまねぎ はくさい ほししいたけ ながねぎ もやし こまつな ごぼう れんこん	601	23.1
21	金	ごはん	牛乳	【食育の日献立 和食の日】 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 えのきたけ しらたき みずな ながねぎ	617	24.5
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 あまずいため 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 ノイグ 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 えのきたけ こまつな	611	25.1
26	水	麦ごはん	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 さとう こめあぶら さといも じゃがいも カレールウ こめこ 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	621	21.1
27	木	ごはん	牛乳	【キラッと新潟米☆地場もん献立】 サメたれカツ ずいきのいために きよさと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 こめこ こめパンこ 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	650	23.6
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 でんぶん さとう だいずあぶら こめあぶら さつまいも こめこ なたねあぶら	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	647	26.9

一食平均エネルギー：618 Kcal

たんぱく質：24.9 g

脂質：19.3 g

食塩：1.9 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。

◎今月の清里産野菜

だいこん、かぼちゃ、さつまいも、ながねぎ、さといも、だいこんば、はくさい、にんにく