

| 日  | 曜 | 献立名          |                |   | 使用材料名                                |  |  | エネルギー | たん白質 | 脂質   | 塩分  |
|----|---|--------------|----------------|---|--------------------------------------|--|--|-------|------|------|-----|
|    |   | 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   | Kcal  | g    | g    | g   |
| 4  | 火 | 大根菜めし        | 牛乳             | ちくわのあまみそ焼き<br>おからポテトサラダ<br>大根のみそ汁                                     | かつお節 牛乳 ちくわ<br>みそ おから ツナ<br>厚揚げ 大豆   | 米 大麦 ごま油 砂糖<br>ごま 米油 じゃがいも<br>ノエック <sup>®</sup> マヨネーズ <sup>®</sup> | 大根葉 にんじん 小松菜<br>大根 玉ねぎ 長ねぎ                                       | 747   | 28.9 | 22.2 | 2.8 |
| 5  | 水 | コッペパン        | 牛乳             | みかんジャム<br>キャベツメンチカツ<br>バジル塩こうじドレッシング<br>サラダ<br>秋のミネストローネスープ           | 牛乳 鶏肉 豚肉 大豆<br>ベーコン                  | コッペパン 砂糖<br>でんぷん 米油<br>じゃがいも マカロニ                                  | みかん キャベツ 玉ねぎ<br>にんじん コーン<br>ブロッコリー バジル<br>にんにく 大根 しめじ<br>トマト パセリ | 787   | 30.6 | 26.0 | 2.8 |
| 6  | 木 | ごはん          | 牛乳             | 手作りれんコーンつくね<br>大根のきんぴら<br>うずらの卵入り春雨スープ                                | 牛乳 豚肉 さつま揚げ<br>うずら卵 なたと              | 米 砂糖 でんぷん<br>パン粉 ごま油 米油<br>ごま 春雨                                   | コーン 玉ねぎ れんこん<br>しょうが にんじん 大根<br>こんにゃく 葉ねぎ 小松菜<br>長ねぎ             | 761   | 28.4 | 23.8 | 2.4 |
| 7  | 金 | ごはん          | 牛乳             | 【いい歯の日】<br>めぎすと大豆のカレー揚げ<br>切り干し大根のさっぱりあえ<br>五目汁<br>角チーズ               | 牛乳 めぎす 大豆<br>厚揚げ チーズ                 | 米 でんぷん 米油<br>砂糖 ごま ごま油<br>じゃがいも                                    | もやし 小松菜 にんじん<br>切干大根 ごぼう 玉ねぎ<br>しめじ 長ねぎ だいこん                     | 766   | 31.3 | 23.4 | 2.2 |
| 10 | 月 | ごはん          | 牛乳             | 豚肉のしょうが炒め<br>ローストスイートポテト<br>大根となめこのみそ汁                                | 牛乳 豚肉 みそ<br>厚揚げ 大豆                   | 米 米油 砂糖<br>でんぷん ごま<br>さつまいも  | 玉ねぎ にんじん もやし<br>しょうが 大根 なめこ<br>小松菜 長ねぎ                           | 782   | 29.3 | 20.5 | 2.0 |
| 12 | 水 | ごはん          | 牛乳             | いわしのカリカリ焼き<br>ミートボールと野菜の甘酢炒め<br>もずくのみそ汁                               | 牛乳 いわし 鶏肉<br>豚肉 もずく 豆腐<br>大豆 みそ      | 米 砂糖 じゃがいも<br>米油 でんぷん ごま油  | しょうが 玉ねぎ にんにく<br>にんじん 大根 えのきたけ<br>小松菜                            | 755   | 28.6 | 20.7 | 2.1 |
| 13 | 木 | 米粉めん         | 牛乳             | ごまみそ坦々めん<br>わかめの中華あえ<br>ゆかり豆  | 牛乳 豚肉 大豆 みそ<br>わかめ                   | 米粉めん 米油 砂糖<br>ごま ごま油   | しょうが にんにく にんじん<br>玉ねぎ メンマ もやし<br>長ねぎ キャベツ コーン<br>赤しそ             | 801   | 34.4 | 23.4 | 2.5 |
| 14 | 金 | ごはん          | 牛乳             | 【減塩の日献立】<br>鯖のカレー塩こうじ焼き<br>ずいきの炒め煮<br>だしを味わう秋野菜のみそ汁                   | 牛乳 さば さつま揚げ<br>厚揚げ 大豆 みそ             | 米 米油 砂糖<br>じゃがいも   | にんじん いもがら<br>さやいんげん こんにゃく<br>大根 れんこん 長ねぎ                         | 752   | 32.8 | 23.4 | 2.4 |
| 17 | 月 | ごはん          | 牛乳             | ハンバーグラタン<br>ポテトのコロコロソテー<br>鶏肉と大根のコンソメスープ                              | 牛乳 豚肉 鶏肉<br>豆乳シュレッド ツナ<br>大豆         | 米 米粉 米油<br>じゃがいも マカロニ  | 玉ねぎ キャベツ<br>ブロッコリー 大根 にんじん<br>しめじ 小松菜                            | 760   | 29.9 | 19.0 | 2.3 |
| 18 | 火 | ごはん          | 牛乳             | 鮭のもみじ焼き<br>大豆とひじきの炒り煮<br>かき卵みそ汁                                       | 牛乳 鮭 大豆 ひじき<br>さつま揚げ 卵 わかめ<br>みそ     | 米 ノエック <sup>®</sup> マヨネーズ <sup>®</sup><br>でんぷん 米油 砂糖<br>じゃがいも      | にんじん こんにゃく<br>さやいんげん 玉ねぎ 長ねぎ                                     | 757   | 35.5 | 21.6 | 2.7 |
| 19 | 水 | ごはん          | 牛乳             | ししゃものりマヨ焼き<br>小松菜のにびたし<br>甘みそそぼろ肉じゃが                                  | 牛乳 ししゃも 青のり<br>ちくわ 豚肉 大豆<br>厚揚げ みそ   | 米 ノエック <sup>®</sup> マヨネーズ <sup>®</sup> 砂糖<br>米油 じゃがいも<br>でんぷん      | にんじん 切干大根 小松菜<br>玉ねぎ こんにゃく 葉ねぎ                                   | 767   | 29.1 | 21.8 | 2.7 |
| 20 | 木 | ゆでうどん        | 発酵乳<br>(マスカット) | こぎつね汁<br>のり酢あえ<br>根々スナック  | 発酵乳 豚肉 油揚げ<br>わかめ 昆布 のり<br>ツナ 大豆 青のり | ゆでうどん でんぷん<br>さつまいも 米油   | ぶどう にんじん 大根<br>玉ねぎ 干ししいたけ<br>長ねぎ もやし 小松菜<br>ごぼう れんこん             | 757   | 27.8 | 16.4 | 2.0 |
| 21 | 金 | ごはん          | 牛乳             | 【食育の日 和食の日献立】<br>鶏肉の唐揚げ<br>おろしポン酢ソースかけ<br>こまつなのごまみそあえ<br>だしを味わう秋のすまし汁 | 牛乳 鶏肉 みそ 豆腐<br>かまぼこ                  | 米 米粉 でんぷん<br>米油 砂糖 ごま  | 大根 レモン 小松菜<br>キャベツ にんじん<br>えのきたけ しらたき 水菜<br>長ねぎ                  | 760   | 29.4 | 25.8 | 2.2 |
| 25 | 火 | ごはん          | 牛乳             | 【ふるさと献立】<br>たら塩だれがけ<br>花野菜のゆかりマヨあえ<br>おぼろ汁                            | 牛乳 たら おぼろ豆腐                          | 米 でんぷん 米油<br>ごま 砂糖<br>ノエック <sup>®</sup> マヨネーズ <sup>®</sup>         | 葉ねぎ にんじん キャベツ<br>カリフラワー ブロッコリー<br>赤しそ えのきたけ 長ねぎ                  | 772   | 31.1 | 25.0 | 2.0 |
| 26 | 水 | アップル<br>米粉パン | 牛乳             | オムレツ<br>切り干しナポリタン<br>さつまいもクリームスープ                                     | 牛乳 卵 ウインナー<br>ベーコン 白いんげん豆            | こめ粉パン 砂糖 米油<br>さつまいも 米粉  | りんご 切干大根 にんじん<br>玉ねぎ ピーマン<br>ブロッコリー                              | 865   | 34.4 | 27.9 | 3.3 |
| 27 | 木 | ごはん          | 牛乳             | 厚揚げのチリソースかけ<br>ツナあえ<br>中華風五目煮   | 牛乳 厚揚げ 大豆<br>ツナ 豚肉 なたと<br>みそ         | 米 ごま ごま油 砂糖<br>じゃがいも でんぷん  | しょうが にんにく 長ねぎ<br>コーン 小松菜 キャベツ<br>大根 玉ねぎ メンマ<br>にんじん 葉ねぎ          | 747   | 30.0 | 21.8 | 2.2 |
| 28 | 金 | ごはん          | 牛乳             | 【キラッと新潟米☆地場もん<br>献立】<br>サメの和風香りパン粉焼き<br>磯香あえ<br>くびきの野菜たっぷりみそ汁         | 牛乳 さめ みそ<br>青のり かつお節 大豆<br>のり 豚肉     | 米 ノエック <sup>®</sup> マヨネーズ <sup>®</sup><br>パン粉 米油 ごま<br>じゃがいも       | キャベツ にんじん 小松菜<br>大根 玉ねぎ ごぼう 長ねぎ                                  | 765   | 32.5 | 24.8 | 2.3 |

一食平均エネルギー：771 Kcal

たんぱく質：30.8 g

脂質：22.8 g

食塩：2.4 g

※感染症対策等のため、献立が変更になることがあります。