

日	曜	献立名			使用材料名			エネルギー Kcal	たんぱく質 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	鮭のもみじ焼き 磯香和え 甘みそそぼろ肉じゃが	牛乳 鮭のり 豚肉 大豆 厚揚げ みそ	米 ノソイグマヨネーズ 米油 ジャガイモ 砂糖 でんぶん	にんじん もやし ほうれん草 コーン 玉ねぎ こんにゃく さやいんげん	817	38.2
5	水	ごはん	牛乳	手作りれんコン肉だんご 大根のオイスターソース炒め うずらの卵入り春雨スープ	牛乳 豚肉 さつま揚げ うずら卵 なると	米 砂糖 でんぶん ごま油 米油 ごま 春雨	コーン れんこん 玉ねぎ しょうが にんじん 大根 メンマ さやいんげん ほうれん草 長ねぎ	775	29.3
6	木	大根葉めし	牛乳	厚焼きたまご さつまいものマヨサラダ 大根のみそ汁	かつお節 牛乳 卵 青大豆 厚揚げ みそ 大豆	米 大麦 ごま油 砂糖 ごま でんぶん 大豆油 さつまいも ノソイグマヨネーズ	大根葉 にんじん キャベツ 大根 玉ねぎ 長ねぎ	789	27.5
7	金	コッペパン	牛乳	みかんジャム キャベツメンチカツ 塩こうじドレッシングサラダ 秋のミネストローネスープ	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 ベーコン	コッペパン 砂糖 ラード でんぶん 米油 ジャガイモ	みかん キャベツ 玉ねぎ にんじん コーン ブロッコリー バジル にんにく 大根 しめじ トマト パセリ	774	30.0
10	月	ごはん	牛乳	【いい歯の日献立】 めぎすと大豆のカレー揚げ 切り干し大根のさっぱり和え かみかみ汁 角チーズ	牛乳 めぎす 大豆 豚肉 茎わかめ 高野豆腐 チーズ	米 でんぶん 米油 砂糖 ごま ごま油 じゃがいも	もやし 小松菜 にんじん 切干大根 ごぼう 玉ねぎ 干ししいたけ 長ねぎ	781	33.5
11	火	ごはん	牛乳	厚揚げのチリソースかけ ツナマヨ和え 中華風五目卵スープ	牛乳 厚揚げ ツナ なると 卵	米 ごま ごま油 砂糖 ノソイグマヨネーズ じゃがいも でんぶん	しょうが にんにく 長ねぎ にんじん ほうれん草 もやし 玉ねぎ メンマ 白菜 にら	746	28.5
12	水	ごはん	牛乳	豚肉のしょうが炒め ローストスイートポテト きのこのみそ汁	牛乳 豚肉 みそ 厚揚げ 大豆	米 米油 砂糖 でんぶん ごま さつまいも	玉ねぎ にんじん もやし しょうが えのきたけ しめじ なめこ 小松菜 長ねぎ	806	31.4
13	木	米粉めん	牛乳	ごまみそ坦々めん わかめの中華和え ゆかり豆	牛乳 豚肉 大豆 みそ わかめ 炒り大豆	米粉めん 米油 砂糖 ねりごま ごま ごま油	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ メンマ もやし 長ねぎ キャベツ コーン 赤しそ	793	34.8
14	金	ごはん	牛乳	【減塩の日献立】 鯖のカレー塩こうじ焼き 小松菜と油揚げのおかか煮びたし だしを味わう秋野菜のみそ汁	牛乳 さば 油揚げ ちくわ 豆腐 大豆 みそ かつお節	米 ごま さといも	にんじん 白菜 小松菜 大根 れんこん 長ねぎ	753	33.6
17	月	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 たらのごまみそだれかけ 花野菜のおかかマヨ和え おぼろ汁	牛乳 たら みそ かつお節 おぼろ豆腐	米 でんぶん 米油 砂糖 ごま ノソイグマヨネーズ	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 長ねぎ	770	31.9
18	火	あっさり ピラフ	牛乳	ハンバーグケチャップソース おからボテトサラダ 鶏肉と大根のコンソメスープ	ワインナー 牛乳 豚肉 鶏肉 おから ツナ	米 大麦 米油 ラード ジャガイモ ノソイグマヨネーズ 砂糖	玉ねぎ コーン にんじん ほうれん草 大根 しめじ ブロッコリー	751	31.1
19	水	ごはん	牛乳	いわしのカリカリ焼き 大豆とひじきの炒り煮 かき卵みそ汁	牛乳 いわし 大豆 ひじき ちくわ 豆腐 卵 みそ	米 砂糖 ジャガイモ 米パン粉 なたね油 米油	しょうが にんじん こんにゃく さやいんげん 玉ねぎ ほうれん草	757	31.0
20	木	ゆでうどん 飲む ヨーグルト (マスカット)	牛乳	こぎつね汁 のり酢和え 根々スナック	飲むヨーグルト 豚肉 油揚げ 昆布 のり ツナ 大豆 青のり	ゆでうどん 水あめ でんぶん さつまいも 米油	ぶどう果汁 にんじん 大根 玉ねぎ 白菜 干ししいたけ 長ねぎ もやし 小松菜 ごぼう れんこん	764	28.2
21	金	ごはん	牛乳	【食育の日献立 和食の日】 鶏肉の唐揚げ おろしポン酢ソースかけ ほうれん草のごまみそ和え だしを味わう秋のすまし汁	牛乳 鶏肉 みそ 豆腐 かまぼこ	米 米粉 でんぶん 米油 砂糖 ごま	大根 レモン汁 ほうれん草 キャベツ もやし にんじん えのきたけ しらたき 水菜 長ねぎ	765	29.8
25	火	ごはん	牛乳	ししゃもののりマヨ焼き ミートボールと野菜の甘酢炒め もずくのみそ汁	牛乳 ししゃも 青のり 鶏肉 もずく 豆腐 大豆 みそ	米 ノソイグマヨネーズ 砂糖 ジャガイモ 米油 でんぶん ごま油	玉ねぎ にんにく にんじん 大根 えのきたけ 小松菜	748	29.5
26	水	麦ごはん	牛乳	秋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	牛乳 鶏肉 大豆	米 大麦 米油 さといも ジャガイモ カレールウ 米粉 砂糖 ごま油 ごま	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん 大根 れんこん しめじ キャベツ 小松菜 サラダこんにゃく りんご	766	25.5
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 すいきの炒め煮 清里産野菜のみそ汁	牛乳 さめ さつま揚げ 油揚げ みそ	米 米粉 米パン粉 米油 砂糖 さといも	にんじん いもがら さやいんげん こんにゃく 大根 玉ねぎ ごぼう 長ねぎ	823	29.3
28	金	アップル 米粉パン	牛乳	オムレツ 切り干しナポリタン さつまいも豆乳クリームスープ	牛乳 卵 ウィンナー ベーコン 白いんげん豆 豆乳	米粉パン 砂糖 でんぶん 米粉 なたね油 大豆油 米油 さつまいも	りんご 切干大根 にんじん 玉ねぎ しめじ ピーマン ブロッコリー	855	34.7

一食平均エネルギー : 780 Kcal

たんぱく質 : 31.0 g

脂質 : 23.5 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。

◎今月の清里産野菜

大根、かぼちゃ、さつまいも、長ねぎ、さといも、大根葉、白菜、にんにく