

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
1	月	ごはん	牛乳	とりにくとかうやどうふのあげにおかかあえ わかめのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく かうやどうふ かつおぶし あぶらあげ わかめ みそ だいた	こめ でんぷん こめこ こめあぶら さとう じゃがいも	ながねぎ キャベツ もやし にんじん たまねぎ えのきたけ	629	26.1	20.0	1.928
2	火	ごはん	牛乳	あつあげとキャベツの ごまみそいため あおのりローストポテト ワンドンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ あおのり なると	こめ こめあぶら ごま でんぷん じゃがいも ワンドン ごまあぶら	しょうが キャベツ にんじん しめじ メンマ はくさい もやし ながねぎ	602	23.6	16.9	1.897
3	水	ごはん	牛乳	さばのしょうがに ごまゆかりあえ とうふとじゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう さば とうふ あぶらあげ みそ	こめ さとう ごま じゃがいも	だいこん しょうが にんじん キャベツ もやし こまつな あかしそ たまねぎ ながねぎ	604	27.3	18.5	1.91
4	木	ソフトめん	牛乳	ビーンズミートソース くきわかめのかみかみサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいた くきわかめ	ソフトめん こめあぶら こめこのハヤシルウ さとう こめこ ごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん エリンギ トマト キャベツ サラダこんにやく	654	27.7	17.2	1.72
5	金	ごはん	牛乳	タラのみそマヨやき いそあえ おでん	ぎゅうにゅう たら みそ のり あつあげ ちくわ とりにく ぶたにく だいた こんぶ	こめ ノエックマヨネーズ こめこ さといも でんぷん みずあめ	にんじん もやし ほうれんそう だいこん こんにやく たまねぎ	600	27.6	17.1	1.928
8	月	ごはん	牛乳	やきぎょうざ はるさめサラダ マーボーどうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいた とうふ みそ	こめ こむぎこ はるさめ さとう ごまあぶら ごま こめあぶら でんぷん	キャベツ たまねぎ にら しょうが ほうれんそう にんじん にんにく ほししいたけ ながねぎ	628	23.5	19.2	1.681
9	火	こんげつ 今月のふるさとこんだては、上越で水揚げされる「めぎす」と、さんわくのうか につく だいこん あじ									
		ごはん	牛乳	【ふるさとこんだて】 めぎすのこめこあげ やくみソース だいこんのきんぴら さといもとんじる	ぎゅうにゅう めぎす さつまあげ ぶたにく あつあげ みそ だいた	こめ こめこ こめあぶら さとう さといも	ながねぎ だいこん にんじん こんにやく さやいんげん たまねぎ はくさい	600	25.6	18.8	1.801
10	水	ごはん	牛乳	ちくわのおこのみやき ひじきサラダ ツナじゃが	ぎゅうにゅう ちくわ ツナ あおのり かつおぶし ひじき あおだいた あつあげ	こめ ノエックマヨネーズ さとう ごまあぶら こめあぶら じゃがいも	もやし コーン にんじん たまねぎ にんにく こんにやく さやいんげん	643	25.2	20.2	1.925
11	木	ゆで ちゅうかめん	牛乳	ごもくあんかけラーメン さつまいもとだいたのかりんとあげ こんぶあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいた こんぶ	ちゅうかめん こめあぶら でんぷん ごまあぶら さつまいも くろざとう ごま	しょうが にんにく メンマ にんじん たまねぎ はくさい ほししいたけ ながねぎ もやし ほうれんそう	632	24.9	16.3	1.831
12	金	わかめ ごはん	牛乳	あつあげのごまだれがけ きりぼしだいこんのりマヨあえ いわしのつみれいり しおこうじスープ	わかめ ぎゅうにゅう あつあげ ツナ のり いわし たら	こめ ごま さとう でんぷん ノエックマヨネーズ なたねあぶら じゃがいも	きりぼしだいこん にんじん キャベツ しょうが ごぼう たまねぎ ながねぎ	614	24.0	20.5	2.0
15	月	ごはん	牛乳	コロコロまめのぶたキムチいため ローストポテト わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいた みそ かまぼこ とうふ わかめ	こめ こめあぶら さとう でんぷん じゃがいも ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ キムチ にら にんじん もやし えのきたけ ながねぎ	592	24.5	16.1	1.788
16	火	ごはん	発酵乳 プレーン	さめのからあげ ごまケチャップソースがけ わかめのさっぱりあえ ぐだくさんみそしる	はっこうにゅう さめ わかめ あぶらあげ みそ だいた	こめ さとう こめこ でんぷん こめあぶら ごま じゃがいも	しょうが キャベツ にんじん コーン だいこん えのきたけ ながねぎ	594	22.6	14.3	1.895
17	水	ごはん	牛乳	あつやきたまご はくさいのおかかマヨサラダ さといものそぼろに	ぎゅうにゅう たまご かつおぶし ぶたにく あつあげ	こめ さとう ノエックマヨネーズ こめあぶら さといも でんぷん	にんじん はくさい ほうれんそう たまねぎ だいこん こんにやく さやいんげん	615	22.8	19.4	1.75
18	木	むぎごはん	牛乳	セルフのツナそぼろどん さつまいもと ブロッコリーのごまあえ もずくスープ	ぎゅうにゅう ツナ だいた あつあげ もずく	こめ おおむぎ こめあぶら さとう さつまいも ごま ごまあぶら	たまねぎ にんじん こまつな キャベツ ブロッコリー はくさい ながねぎ	606	23.8	19.0	1.77
19	金	こくとう コッペパン	牛乳	【減塩(げんえん)の日こんだて】 チリコンカン フレンチマカロニサラダ はくさいのとうにゅうクリーム	ぎゅうにゅう ぶたにく だいた ベーコン しろいんげんまめ とうにゅう	コッペパン くろざとう こめあぶら パンこ マカロニ じゃがいも こめこ	たまねぎ にんじん トマト キャベツ ほうれんそう はくさい しめじ ブロッコリー	588	26.3	19.9	2.205
22	月	むぎごはん	牛乳	【食育の日・冬至(とうじ)こんだて】 冬至の運盛り(うんもり)カレー あおだいたサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいた あおだいた ハム ヨーグルト	こめ おおむぎ こめあぶら カレールウ こめこ ごま さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん れんこん だいこん かぼちゃ きりぼしだいこん キャベツ	716	25.7	22.8	1.875
23	火	キャロット ライス	牛乳	とりにくのコーンフレークやき もみのきサラダ マカロニコンソメスープ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ かまぼこ ポークウィンナー	こめ ノエックマヨネーズ コーンフレーク こめあぶら じゃがいも マカロニ	にんじん にんにく ブロッコリー キャベツ たまねぎ しめじ パセリ	607	27.7	17.9	1.773

一食平均エネルギー：619 Kcal

たんぱく質：25.2 g

脂質：18.5 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。

丁寧な手洗いの習慣を身につけましょう

手洗いは、手軽にできる感染症予防の一つです。きれいに洗ったつもりでも、手に汚れが残っていることがあります。洗い残しがないように注意して洗うようにしましょう。また、爪を短く切っておくこと、手を洗ったら清潔なハンカチやタオルで拭くことも大切です。