

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	
8	木	麦ごはん	牛乳	ミートボールハヤシライス こんにやくとわかめのサラダ	牛乳 鶏肉 大豆 わかめ ツナ	米 大麦 米油 砂糖 じゃがいも 米粉のハヤシルウ 米粉 ごま油 ごま	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん しめじ トマト サラダこんにやく コーン キャベツ	783	26.8	
9	金	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 ちくわのマヨ焼き ごまきなこあえ スキー汁	牛乳 ちくわ きな粉 豚肉 豆腐 みそ	米 ノエッグマヨネーズ ごま 砂糖 さつまいも	小松菜 にんじん もやし 大根 こんにやく ごぼう 干しいたけ 長ねぎ	742	27.6	
12	月	成人の日								
13	火	ごはん	牛乳	豆乳チーズハンバーグ ポテのコロコロソテー 鶏肉と大根のコンソメスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 豆乳 豆乳シュレッド ツナ	米 ラード 米油 米粉 じゃがいも マカロニ	玉ねぎ キャベツ ブロッコリー 大根 にんじん しめじ 小松菜	765	30.8	
14	水	丸パン	牛乳	サメのパン粉焼き スパゲティーサラダ 白菜のみそ豆乳クリームシチュー	牛乳 さめ ベーコン 白いんげん豆 豆乳 みそ	丸パン ノエッグマヨネーズ パン粉 米油 スパゲッティ 砂糖 ごま じゃがいも 米粉	パセリ バジル にんじん 小松菜 コーン 玉ねぎ 白菜 しめじ	729	35.2	
15	木	ごはん	牛乳	【減塩の日】 厚揚げとキャベツのうま辛炒め ガーリックコーンポテト さつまあげと野菜のみそ汁	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ さつま揚げ 豆腐	米 米油 でんぷん じゃがいも	しょうが キャベツ 長ねぎ にんじん にんにく コーン 玉ねぎ 小松菜 しめじ	741	28.9	
16	金	ごはん	牛乳	手作りサクサクふりかけ ししゃものフリッター れんこんのカラフル炒め みそストローネ	青のり 牛乳 ししゃも ウインナー 大豆 みそ	米 パン粉 ごま 砂糖 米油 小麦粉 でんぷん もち米 大豆油 じゃがいも	にんじん れんこん キャベツ ブロッコリー コーン にんにく 大根 しめじ トマト	766	27.1	
19	月	ごはん	牛乳	【小山作之助生誕 お祝い献立】 鶏肉の塩こうじ焼き うのはなの炒め煮 潟町の音色汁 おめでとうデザート	牛乳 鶏肉 ちくわ おから めぎす 豆腐 みそ 大豆	米 米油 砂糖 里いも いちごショコラケーキ	しょうが にんにく にんじん こんにやく ほうれん草 大根 ごぼう 長ねぎ	832	36.2	
20	火	ごはん	発酵乳 (マスカット)	ぶりカツのぼかぼかソース ひじきサラダ 雪見汁	発酵乳 スキムミルク ぶり ひじき 豆腐 かまぼこ	米 水あめ 小麦粉 パン粉 米油 砂糖 ごま油 ごま でんぷん	ぶどう しょうが キャベツ 小松菜 コーン にんじん ごぼう 大根 干しいたけ 長ねぎ マスカット	715	28.8	
21	水	ごはん	牛乳	厚揚げと大豆のみそケチャップがらめ のりたくあえ 鶏野菜汁	牛乳 厚揚げ 炒り大豆 みそ のり 鶏肉 大豆	米 米油 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ もやし ほうれん草 にんじん たくあん えのきたけ キャベツ	734	29.2	
22	木	ゆでうどん	牛乳	発酵のまち上越のうどんスープ ゆかり和え さくさく小魚	牛乳 鶏肉 豆乳 みそ 片口いわし	ゆでうどん 米油 ねりごま ごま 酒かす 砂糖	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ 白菜 長ねぎ もやし キャベツ 小松菜 赤しそ	783	32.2	
23	金	ごはん	牛乳	車麩の揚げ煮 おからポテトサラダ キムチ豚汁	牛乳 おから ツナ 豚肉 みそ	米 ふ 米粉 でんぷん 米油 砂糖 じゃがいも ノエッグマヨネーズ	にんじん ほうれん草 ごぼう 玉ねぎ キャベツ キムチ	793	25.6	
26	月	ごはん	アルピ レックス 牛乳	【給食週間】 アルピたまご焼き にんじんの夕日ソテー 元気アップみそ汁	牛乳 卵 ツナ 豚肉 みそ	米 砂糖 でんぷん 大豆油 米油 じゃがいも ねりごま	にんじん しらたき 小松菜 白菜 ほうれん草 長ねぎ	744	28.5	
27	火	ごはん	牛乳	【給食週間】 コーヒーの素 さばの味噌煮 パワフル鉄サラダ のっぺい汁	牛乳 さば みそ 鶏肉 ちくわ 厚揚げ	米 コーヒーの素 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも でんぷん	大根 しょうが もやし キャベツ 小松菜 にんじん こんにやく さやいんげん	838	36.0	
28	水	ごはん	牛乳	【給食週間】 鶏肉の米粉から揚げ 青大豆の塩こうじサラダ 米団子みそ汁	牛乳 鶏肉 わかめ 青大豆 油揚げ みそ	米 でんぷん 米粉 米油 砂糖 米団子	にんにく しょうが キャベツ コーン にんじん 玉ねぎ 大根 小松菜 長ねぎ しめじ	845	31.1	
29	木	ソフト麺	牛乳	【給食週間】 ミートソース ホワイトツナサラダ	牛乳 豚肉 大豆 ツナ	ソフト麺 米油 砂糖 米粉のハヤシルウ 米粉 じゃがいも ノエッグマヨネーズ	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ 干しいたけ トマト キャベツ カリフラワー コーン	827	33.9	
30	金	麦ごはん	牛乳	【給食週間】 全カプレー 冬野菜のエッグカレー 茎わかめのあえもの がんもどきの揚げパンもどき	牛乳 豚肉 大豆 うずら卵 茎わかめ ちくわ がんもどき	米 大麦 米油 さといも カレールー 米粉 砂糖 ごま ココアの素	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん 大根 キャベツ コーン	856	30.3	

一食平均エネルギー: 781 Kcal

たんぱく質: 30.5 g

脂質: 22.2 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。ご了承ください。