

日	曜	献 立 名			使 用 材 料 名			エネルギー	たん白質
		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
1	木	ごはん	牛乳	ホキのきのこソースがけ ゆかりあえ ぐだくさんじる	牛乳 ホキ 冷凍豆腐 油揚げ	ごはん でんぷん 米油 さとう じゃがいも	なめたけ しめじ もやし キャベツ にんじん 赤じそ たまねぎ	606	22. 0
2	金	ごはん	牛乳	あつあげのそぼろあん いそマヨサラダ だいこんのみそしる	牛乳 厚揚げ のり ぶたひき肉 大豆 みそ	ごはん 米油 さとう でんぷん ノンエッグマヨネーズ	しょうが 長ねぎ もやし ホールコーン ほうれんそう だいこん にんじん たまねぎ えのきたけ 小松菜	639	23. 2
5	月	ごはん	牛乳	やさしいしゅうまい きりぼしだいこんのごまサラダ しおこうじのマーボーどうふ	牛乳 大豆たんぱく みそ ぶたひき肉 豚肉 冷凍豆腐	ごはん 米油 でんぷん パン粉 さとう ねりごま	にんじん キャベツ きゅうり ホールコーン 切干大根 しょうが にんにく たまねぎ メンマ 長ねぎ	668	22. 7
6	火	ごはん	牛乳	チキンカレー くきわかめのサラダ ココアあげパンふうがんも	牛乳 鶏肉 くきわかめ がんも 無調整豆乳 大豆たんぱく	ごはん 米油 さとう じゃがいも カレールウ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ こんにゃく	669	22. 2
7	水	ゆでちゅうかめん	牛乳	ながさきちゃんぼんスープ きびなごカリフライ パンサンスー	牛乳 豚肉 さつまあげ かまぼこ きびなご	中華めん 米油 水あめ じゃがいも 米粉 春雨 なたね油 さとう ごま油	しょうが にんじん たまねぎ キャベツ 干ししいたけ もやし きゅうり	622	25. 6
8	木	ごはん	牛乳	ぶたにくのこめパンこやき ツナとやさいのソテー かきたまこめこスープ	牛乳 豚肉 みそ ツナ 豆腐 卵	ごはん 米パン粉 米油 じゃがいも 米粉	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ エリンギ ほうれんそう 長ねぎ	672	30. 1
9	金	ごはん	牛乳	【目のあいごデーこんだて】 さけのカロテンやき ブロッコリーのサラダ こまつなのみそしる	牛乳 さけ 厚揚げ みそ	ごはん 米油 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	にんじん キャベツ ホールコーン ブロッコリー たまねぎ 小松菜	620	28. 3
★13日は「ふるさとこんだて」です。上越産の大豆とじゃがいもで作ったコロッケを味わいます。ヤナギバヒマワリとは10月上旬に、安塚地域で咲く黄色い花です。									
13	火	こめこコッペパン	牛乳	【ふるさとこんだて】 上越さんだいずいりコロッケ ヤナギバヒマワリいるサラダ きのこにくだんごの とうにゅうスープ	牛乳 大豆 豚肉 かまぼこ とりひき肉 いんげん豆 無調整豆乳 大豆たんぱく	こめ粉パン じゃがいも パン粉 でんぷん 米油 さとう なたね油 米粉	たまねぎ キャベツ にんじん ほうれんそう ホールコーン エリンギ しめじ	630	27. 7
14	水	ごはん	牛乳	セルフのこんさいそぼろどん おからポテトサラダ わかめのみそしる	牛乳 ぶたひき肉 みそ 大豆 おから ツナ わかめ あぶらあげ	ごはん 米油 さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	しょうが にんじん ごぼう れんこん さやいんげん 長ねぎ ほうれんそう だいこん たまねぎ 長ねぎ	663	24. 0
★15日は「げんえんの日こんだて」です。調味料を加えなくてもそのままでもおいしく食べられる、ししゃもやさつまいもを使いました。食べ物そのものの味を味わいます。									
15	木	ごはん	牛乳	【げんえんの日こんだて】 ししゃもフライ しらたきのソースいため さつまいもとんじる	牛乳 ししゃも みそ ベーコン 豚肉 豆腐 大豆	ごはん パン粉 小麦粉 でんぷん 小麦たんぱく 米油 さつまいも	にんじん キャベツ しらたき ピーマン たまねぎ しめじ 長ねぎ	620	22. 9
16	金	ごはん	牛乳	とりにくのさけかすみそソースがけ しおこうじとごまのあえもの いちょうかまぼこのすましじる	牛乳 鶏肉 みそ 豆腐 かまぼこ	ごはん さとう ごま じゃがいも	もやし キャベツ にんじん たまねぎ 長ねぎ	600	26. 9
★19日は「食育の日こんだて」です。今月の食育ピクトグラムは、「8.食べ残しをなくそう」です。食べ物を残さず食べる工夫である乾物、家によくありそうで余ってしまうかもしれないにんじん、たまねぎなどをどんぶりの具にしました。どんぶりの具にすることで、ごはんも残さず食べやすくなります。さつまいもは皮ごと食べることができるので、食品ロスの少ない食べ物です。									
19	月	ごはん	牛乳	【食育の日 たべのこしをなくそう】 セルフのしょくひんロスを へらそうどんぶり やきだいがくいも あきやさいのみそしる	牛乳 豚肉 あぶらあげ 冷凍豆腐 わかめ みそ	ごはん 米油 さとう ごま油 でんぷん さつまいも	にんにく しょうが にんじん たまねぎ 干ししいたけ 切干大根 ほうれんそう だいこん はくさい 長ねぎ	669	21. 7
20	火	ごはん	牛乳	ハンバーグ とうにゅうシュレッドやき ABCマカロニサラダ しおこうじスープ	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆たんぱく ツナ 豆乳シュレッド なたね油	ごはん ラード 果糖 でんぷん マカロニ ノンエッグマヨネーズ 米油 じゃがいも	たまねぎ バセリ キャベツ にんじん 小松菜 ホールコーン しめじ もやし	669	22. 9
21	水	ごはん	牛乳	ちくわのねぎマヨやき おかかあえ こんさいみそしる	牛乳 ちくわ みそ 花がつつ 厚揚げ 大豆	ごはん ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	長ねぎ キャベツ にんじん ほうれんそう だいこん ごぼう たまねぎ	602	21. 3
22	木	ごはん	牛乳	くるまふのあげに あおだいずサラダ しおとりじる	牛乳 青大豆 鶏肉 豆腐	ごはん ふ でんぷん 米粉 米油 さとう じゃがいも ごま油	にんじん キャベツ ホールコーン たまねぎ ほうれんそう	627	20. 6
23	金	ごはん	牛乳	【にいがたまひの日こんだて】 さばのみそに さんしょくおひたし こめだんごじる	牛乳 さば みそ 豚肉	ごはん さとう 米だんご	だいこん しょうが もやし ほうれんそう にんじん はくさい えのきたけ 長ねぎ	644	27. 8
26	月	ごはん	牛乳	あつやきたまご たくあんいため さといものごまみそに	牛乳 卵 さつまあげ 豚肉 あぶらあげ みそ	ごはん さとう ごま油 米油 さといも ごま	キャベツ にんじん たくあん しょうが だいこん こんにゃく 長ねぎ	642	24. 2
27	火	あつぎりしょくパン	牛乳	てづくりとうにゅうクリーム わかめとツナのサラダ ブラウンシチュー	牛乳 無調整豆乳 わかめ ツナ 豚肉	パン さとう 米粉 米油 じゃがいも ハヤシルウ	キャベツ ホールコーン にんにく しょうが たまねぎ にんじん エリンギ トマトピューレ	604	25. 4
28	水	ソフトめん	牛乳	わふうじる こんこんスナック のりずあえ	牛乳 鶏肉 かまぼこ あぶらあげ 大豆 青のり のり	ソフトめん でんぷん さつまいも 米油	にんじん たまねぎ えのきたけ 長ねぎ れんこん ごぼう キャベツ ほうれんそう	633	27. 7
29	木	ごはん	牛乳	ホッケのカレーてりやき こんぶあえ すきやきに	牛乳 ホッケ こんぶ 豚肉 焼き豆腐	ごはん ごま油 米油 ふ さとう	しょうが にんじん もやし ほうれんそう はくさい しらたき えのきたけ 長ねぎ	601	29. 3
30	金	チキンライス	牛乳	【ハロウィンこんだて】 かぼちゃサラダ ジャックオーランタン かまぼこのスープ ハロウィンゼリー	牛乳 鶏肉 ハム かまぼこ	ごはん 米油 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも 異性化液糖 ぶどう糖果糖液糖	トマトジュース にんじん たまねぎ かぼちゃ しめじ ブロッコリー はくさい うんしゅうみかん ぶどう	599	20. 4