

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	木	ごはん	牛乳	ししゃものフリッター じゃがいもの五目きんぴら にらたまみそ汁	牛乳 ししゃも 青のり 豚肉 さつま揚げ みそ 茎わかめ 豆腐 卵	米 小麦粉 でんぷん 砂糖 じゃがいも 米油	にんじん 玉ねぎ えのきたけ にら	750	28.6	22.8	2.5
2	金	ごはん	牛乳	厚揚げのチリソースかけ こんがりキツネの和風サラダ うち豆のみそ汁	牛乳 厚揚げ 油揚げ 打ち豆 大豆 みそ	米 米油 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも	しょうが にんにく 長ねぎ キャベツ にんじん なますかぼちゃ 大根 玉ねぎ 小松菜	737	26.0	21.5	2.2
5	月	麦ごはん	牛乳	セルフのスパイシーミートライス おまめとツナのサラダ 秋野菜のコンソメスープ	牛乳 豚肉 大豆 青大豆 ツナ ウインナー	米 大麦 米油 砂糖 じゃがいも	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん えのきたけ ピーマン キャベツ もやし 大根 ブロッコリー	759	29.0	23.5	2.3
6	火	ごはん	牛乳	いわしのかば焼きカレー風味 切干大根の炒め煮 みそけんちん汁	牛乳 いわし 油揚げ ちくわ 厚揚げ みそ	米 でんぷん 米油 砂糖 ごま油	切干大根 にんじん 干しいたけ 葉ねぎ 大根 ごぼう しめじ こんにゃく 長ねぎ	758	30.1	24.3	2.3
7	水	ごはん	牛乳	ほっけのねぎみそ焼き わかめのごまサラダ じゃがいもと大根のそぼろ煮	牛乳 ほっけ みそ わかめ 豚肉 大豆 厚揚げ	米 ごま油 ごま 砂糖 米油 じゃがいも でんぷん	にんにく しょうが 長ねぎ キャベツ もやし コーン にんじん 玉ねぎ 大根 葉ねぎ	766	34.1	21.1	2.1
8	木	ゆで 中華麺	牛乳	みそラーメン のり酢あえ きなこ豆	牛乳 豚肉 みそ ツナ のり 大豆 きな粉	中華麺 米油 砂糖	にんにく しょうが メンマ にんじん 玉ねぎ もやし 長ねぎ キャベツ 小松菜	736	34.6	19.7	2.4
9	金	キャロット ライス	牛乳	【目の愛護デー献立】 ハンバーグチーズソース 目にエーサラダ ランドルト環トマトスープ	牛乳 鶏肉 豚肉 チーズ 大豆 ちくわ	米 ノンエッグマヨネーズ 米油 砂糖 じゃがいも	にんじん 玉ねぎ キャベツ 小松菜 コーン にんにく トマト ブロッコリー	781	31.0	21.1	2.4
13	火	ごはん	牛乳	ホイコーロー ごまのりポテト もずくと卵のスープ	牛乳 豚肉 みそ 青のり 豆腐 卵 もずく	米 米油 砂糖 でんぷん ごま油 じゃがいも ごま	にんにく 長ねぎ キャベツ ピーマン 玉ねぎ 小松菜	735	30.9	21.1	2.2
14	水	厚切り 食パン	牛乳	手作りりんごジャム たらとポテトのケチャップがらめ チキンのクリームシチュー	牛乳 たら 大豆 鶏肉 白いんげん豆	食パン 砂糖 でんぷん 米粉 じゃがいも 米油	りんご レモン 玉ねぎ にんじん キャベツ 小松菜	749	31.8	24.6	2.7
15	木	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 がんもどきのそぼろあんかけ なますかぼちゃのツナ炒め 頸城産さつまいものみそ汁	牛乳 がんもどき 豆乳 大豆 鶏肉 青大豆 ツナ 豆腐 みそ	米 でんぷん 砂糖 米油 ごま さつまいも	にんじん えのきたけ しょうが なますかぼちゃ もやし 小松菜 玉ねぎ ごぼう 長ねぎ	754	28.3	22.5	2.3
16	金	ごはん	牛乳	さめのから揚げおろしソース ゆかりあえ ごまみそスープ	牛乳 さめ なんと 豆腐 みそ	米 米粉 でんぷん 米油 ごま	大根 にんじん キャベツ 小松菜 赤しそ 玉ねぎ 葉ねぎ	739	31.2	21.3	2.4
19	月	麦ごはん	牛乳	秋いっぱいポークカレー こんにゃくのごまサラダ 角チーズ	牛乳 豚肉 大豆 茎わかめ チーズ	米 大麦 米油 じゃがいも 米粉 ごま 砂糖 ごま油	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 こんにゃく	785	28.1	22.1	2.4
20	火	さつまいも ごはん	牛乳	【減塩の日：素材の味を楽しもう】 とり肉の塩こうじ焼き ブロッコリーのおかかあえ 秋野菜のみそ汁	牛乳 鶏肉 かつお節 厚揚げ 大豆 みそ	米 さつまいも ごま ごま油	しょうが にんにく キャベツ ブロッコリー コーン にんじん 大根 ごぼう しめじ 長ねぎ	738	30.9	23.6	2.2
21	水	米粉 コッペパン	牛乳	米粉マカロニのツナトマトソテー ローストポテト&パンプキン ミートボールスープ りんごゼリー	牛乳 ツナ 鶏肉 豚肉 大豆	こめ粉パン 米粉マカロニ 米油 じゃがいも でんぷん 砂糖	にんにく 玉ねぎ にんじん トマト パセリ かぼちゃ 大根 しめじ 小松菜 りんご	770	31.6	22.7	3.4
22	木	ごはん	牛乳	豚肉と厚揚げのみそ炒め 中華あえ うずらの卵入りビーフンスープ	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ なんと うずら卵 わかめ	米 ごま油 砂糖 ごま でんぷん ビーフン	しょうが 玉ねぎ キャベツ もやし 小松菜 にんじん 切干大根 えのきたけ 長ねぎ	732	28.8	20.4	2.2
23	金	ごはん	牛乳	さばの味噌煮 もやしとちくわのさっぱりあえ いも煮汁	牛乳 さば みそ ちくわ 豚肉 厚揚げ	米 砂糖 さといも	大根 しょうが もやし 小松菜 にんじん ごぼう こんにゃく 白菜 長ねぎ	741	34.5	20.3	2.5
26	月	ごはん	発酵乳 (プレーン)	焼きぎょうざ 春雨サラダ 中華五目煮	スキムミルク 豚肉 鶏肉 厚揚げ みそ	米 砂糖 小麦粉 春雨 ごま油 ごま 米油 じゃがいも でんぷん	キャベツ 玉ねぎ にら しょうが 小松菜 にんじん にんにく 白菜 こんにゃく 長ねぎ	749	25.4	13.5	2.2
27	火	ごはん	牛乳	ちくわののりマヨ焼き さつまいもとブロッコリーのごまあえ 大根豚汁	牛乳 ちくわ 青のり 豚肉 豆腐 みそ	米 ノンエッグマヨネーズ さつまいも ごま 砂糖 ごま油	ブロッコリー キャベツ にんじん 大根 玉ねぎ えのきたけ 長ねぎ	762	27.9	20.4	2.5
28	水	ごはん	牛乳	【食育の日：食べ残しをなくそう】 手作りごまゆかりふりかけ めぎすの米粉揚げ おからポテトサラダ だしも食べちゃうエコなみそ汁	青のり 牛乳 めぎす おから ツナ 油揚げ 大豆 みそ かつお節	米 ごま 米粉 米油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ 砂糖	赤しそ コーン キャベツ にんじん ごぼう 大根 小松菜 玉ねぎ	758	28.4	23.9	2.2
29	木	ソフト麺	牛乳	和風汁 茎わかめのサラダ さつまいもの手作り蒸しパン	牛乳 鶏肉 油揚げ 茎わかめ	ソフトめん 米油 小麦粉 砂糖 さつまいも	ごぼう にんじん 玉ねぎ なめこ 小松菜 キャベツ こんにゃく コーン	753	30.8	16.1	2.3
30	金	ツナピラフ	牛乳	【ハロウィン献立】 オムレツ ハロウィンサラダ パンプキンスープ	ツナ 牛乳 卵 かまぼこ ベーコン 白いんげん豆	米 大麦 米油 砂糖 米粉	玉ねぎ コーン キャベツ にんじん 小松菜 かぼちゃ	781	28.5	23.0	2.1