

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
1	木	ごはん	牛乳	いわしの蒲焼き 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 干ししいたけ さやいんげん 大根 ごぼう しめじ こんにゃく 長ねぎ	755	30.1
2	金	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 チキンの豆乳クリームシチュー	牛乳 たら 大豆 鶏肉 白いんげん豆 豆乳	食パン 砂糖 でんぷん 米粉 じゃがいも 米油	りんご レモン果汁 玉ねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー	752	32.4
5	月	玄米ごはん	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 発芽玄米 米油 砂糖 ごま じゃがいも	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん しめじ ビーマン キャベツ もやし 大根 ブロッコリー	746	29.4
6	火	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 にらのみそ汁	牛乳 ししゃも 青のり 豚肉 さつま揚げ 茎わかめ 豆腐 油揚げ みそ	米 小麦粉 でんぷん 砂糖 もち米 大豆油 じゃがいも 米油 ごま	にんじん さやいんげん 玉ねぎ えのきたけ にら	744	26.8
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 にんじん 玉ねぎ 大根 さやいんげん	762	34.1
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 炒り大豆 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 コーン 長ねぎ キャベツ ほうれん草	740	34.9
9	金	キャロット ライス	牛乳	【目の愛護デー献立】 ハンバーグ豆乳チーズソース 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 豆乳チーズ 大豆 ちくわ	米 発芽玄米 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 ほうれん草 コーン にんにく トマト ブロッコリー	745	29.3
13	火	ごはん	牛乳	ホイコーロー ごまのりポテト もずくスープ	牛乳 豚肉 みそ 青のり 豆腐 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 にんじん ほうれん草	694	27.6
14	水	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 ごま油 砂糖 じゃがいも	しょうが にんにく 長ねぎ キャベツ にんじん きゅうり コーン 玉ねぎ 大根 小松菜	720	26.1
★今月の減塩ポイントは“素材の味を楽しもう”です。味付けを控えめにすることで素材の味が引き立ち、減塩につながります。 さつまいもの甘みや鶏肉の香ばしさ、秋野菜のうま味を楽しみましょう。									
15	木	さつま芋 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 もやし 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	726	31.1
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 ねりごま ごま	大根 にんじん もやし 小松菜 赤しそ 玉ねぎ キャベツ	745	31.8
★10月は『食品ロス削減月間』です。日本では年間約464万トン「食品ロス」が発生しています。食品ロスを減らすために、 地場産物の活用やおから、だしなどの具材も工夫しておいしく食べることができます。									
19	月	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 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 ブロッコリー にんじん ごぼう 大根 大根葉 白菜	773	31.4
★上越産のさつまいもを味わいましょう。地元の食材を地元で食べることを地産地消といいます。地産地消の良いところは、 新鮮でおいしい、地元の農家やお店を応援できる、遠くまで運ばないので環境にやさしいところです。									
20	火	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 上越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	752	28.2
21	水	ごはん	牛乳	さばの味噌煮 もやしとかまぼこのさっぱりあえ いも煮汁	牛乳 さば みそ かまぼこ 豚肉 厚揚げ	米 砂糖 さといも	大根 しょうが もやし ほうれん草 にんじん ごぼう こんにゃく 白菜 長ねぎ	742	34.8
22	木	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	飲むヨーグルト 豚肉 鶏肉 厚揚げ みそ	米 砂糖 ラード とうもろこしでん粉 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 ほうれん草 にんじん にんにく 白菜 長ねぎ	720	23.7
23	金	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 ミートボールと秋野菜のスープ	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 水あめ	にんにく 玉ねぎ にんじん トマト パセリ 大根 しめじ ほうれん草	717	31.6
26	月	ごはん	牛乳	ちくわの磯マヨ焼き 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 にんじん 大根 白菜 えのきたけ 長ねぎ	752	27.2
27	火	ごはん	牛乳	豚肉と厚揚げのみそ炒め 中華あえ ビーフンスープ	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ なんと	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 ほうれん草 長ねぎ	696	26.2
28	水	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 パンプキン豆乳スープ	ツナ 牛乳 卵 かまぼこ ベーコン 白いんげん豆 豆乳	米 発芽玄米 米油 タピオカでんぷん 砂糖 大豆油 米粉	玉ねぎ コーン キャベツ にんじん 小松菜 かぼちゃ	742	28.3
29	木	ソフト麺	牛乳	和風汁 茎わかめのサラダ 手作りさつまいもの米粉蒸しパン	牛乳 鶏肉 油揚げ 茎わかめ 豆乳	ソフトめん 米油 米粉 砂糖 さつまいも	ごぼう にんじん 玉ねぎ なめこ ほうれん草 キャベツ サラダこんにゃく コーン	755	30.8
30	金	玄米 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 りんごゼリー	牛乳 豚肉 大豆 茎わかめ	米 発芽玄米 米油 じゃがいも カレールウ 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 もやし キャベツ サラダこんにゃく りんご	773	25.8

一食平均エネルギー：741 Kcal

たんぱく質：29.6 g

脂質：21.0 g

食塩：2.3 g

☆献立は、食材料の入荷状況やO157・ノロウイルス対策等により、変更となる場合があります。