

日	曜	献 立 名			使 用 材 料 名			エネルギー	たん白質	脂質	食塩相当量
		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	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 コーン 玉ねぎ 大根 小松菜	731	26.0	20.5	2.1
2	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 ミートボールスープ りんごゼリー	牛乳 ツナ 鶏肉 豚肉 大豆	こめ粉パン 砂糖 米粉マカロニ 米油 じゃがいも でんぷん	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 りんご	777	32.4	23.3	3.2
5	月	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 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	758	29.0	23.8	2.4
6	火	さつまいも ごはん	牛乳	【減塩の日献立】 とり肉の塩こうじ焼き ブロッコリーのおかかあえ 根菜と厚揚げのみそ汁	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 生しいたけ 長ねぎ	723	30.9	23.4	2.2
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	21.0	2.1
8	木	ゆで 中華麺	牛乳	みそラーメンスープ 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 小松菜	739	34.6	19.6	2.3
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 トマトスープ	牛乳 鶏肉 豚肉 チーズ 大豆 ちくわ	米 大麦 ノエッグマヨネーズ 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	776	31.1	21.2	2.5
13	火	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 なたと うずら卵	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	738	29.0	20.4	2.1
14	水	麦ごはん	牛乳	秋いっぱいポークカレー こんにゃくサラダ 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 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	789	28.1	22.8	2.6
15	木	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 豚汁	牛乳 ちくわ 青のり 豚肉 豆腐 みそ	米 ノエッグマヨネーズ 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	755	27.6	20.4	2.4
16	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 豆乳 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 レモン果汁 玉ねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー	754	32.7	25.0	2.7
19	月	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 ほうれん草	733	31.1	20.8	2.3
20	火	【ふるさと献立】 今月は、上越野菜のひとつで、三和区でたくさん作られている「なますかぼちゃ」を味わいましょう。									
		ごはん	牛乳	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 さつまいものみそ汁	牛乳 がんもどき 豆乳 大豆 鶏肉 みそ 青大豆 ツナ 油揚げ	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	764	27.9	23.8	2.1
21	水	ごはん	牛乳	さめのから揚げ 大根おろしソース ゆかりあえ ごまみそ汁	牛乳 さめ なたと 豆腐 みそ	米 米粉 でんぷん 米油 ごま	大根 にんじん もやし 小松菜 赤しそ 玉ねぎ キャベツ	744	31.7	21.2	2.4
22	木	麦ごはん	牛乳	セルフのスパイシーミートライス 青大豆とツナのサラダ 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 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 ピーマン キャベツ もやし 大根 ブロッコリー	770	29.4	24.6	2.2
23	金	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 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	20.2	2.6
26	月	ごはん	牛乳	いわしの蒲焼きカレー風味 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 さやいんげん 大根 ごぼう しめじ こんにゃく 長ねぎ	758	29.9	24.2	2.3
27	火	ごはん	発酵乳 プレーン	焼きぎょうざ 春雨サラダ うずらの卵入り中華五目煮	飲むヨーグルト 豚肉 鶏肉 厚揚げ うずら卵 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 ほうれん草 にんじん にんにく 白菜 長ねぎ	773	26.3	15.9	2.3
28	水	【食育の日献立】 今年度は、「食育ピクトグラム」をもとに、 食事の大切さや健康に関することを紹介しています。									
		ごはん	牛乳	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 だしも食べられるエコなみそ汁	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	775	31.4	24.8	2.2
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 豚肉 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	775	31.5	17.5	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 豆乳	米 大麦 米油 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	760	28.6	23.6	2.2