

日	曜	献立名		使用材料名			エネルギー Kcal	たん白質 g	脂質 g	塩分 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
1	水	コッペパン	牛乳	てづくりとうふハンバーグ こまつなとコーンのソテー はくさいのクリームに	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ひじき ウインナー しろいんげん まめ	コッペパン パンこ こめあぶら さとう マカロニ じゃがいも こめこ	たまねぎ にんにく にんじん キャベツ こまつな コーン はくさい	608	28.2	19.3	2.2
2	木	だいこん なめし	牛乳	あつやきたまご ぶたにくとじゃがいものきんぴら だいこんとはくさいのみそしる	かつおぶし ぎゅうにゅう たまご ぶたにく あつあげ みそ だいず	こめ ごまあぶら さとう ごま でんぷん じゃがいも こめあぶら	だいこんば にんじん ごぼう こんにやく さやいんげん だいこん はくさい ながねぎ	627	24.7	19.4	2.1
6	月	ごはん	牛乳	あじフライ わかめとちくわのさっぱりあえ とりごぼうじる	ぎゅうにゅう あじ わかめ ちくわ とりにく	こめ こむぎこ パンこ こめあぶら さとう ごま ごまあぶら	キャベツ こまつな ごぼう にんじんこんにやく ほししいたけ だいこん ながねぎ	616	23.5	17.4	1.9
7	火	ごはん	牛乳	やみつきちキン こんがりキツネのわふうサラダ もずくのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ もずく とうふ みそ だいず	こめ さとう ごまあぶら ごま こめあぶら	にんにく しょうが もやし キャベツ コーン たまねぎ にんじん だいこん ながねぎ	591	25.8	15.7	1.9
8	水	ごはん	牛乳	【いい歯の日】 めぎすとまめのカレーあげ きりぼしだいこんのりずあえ とうふとこまつなのみそしる	ぎゅうにゅう めぎす だいず ツナ のり とうふ みそ	こめ でんぷん こめあぶら さとう じゃがいも	きりぼしだいこん もやし ほうれんそう にんじん だいこん こまつな	622	26.3	17.1	1.8
9	木	こめこめん	牛乳	あきのごもくじる ゆかりあえ こんこんスナック	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ かまぼこ こんぶ あおのり	こめこめん でんぷん こむぎこ さつまいも こめあぶら	にんじん だいこん ほししいたけ えのきたけ なめこ こまつな ながねぎ もやし キャベツ ゆかりこ ごぼう れんこん	664	25.4	17.5	2.0
10	金	ごはん	牛乳	ホッケのみそやき きりこんぶに さといもとんじる	ぎゅうにゅう ほつけ みそ こんぶ さつまいも ぶたにく とうふ だいず	こめ さとう こめあぶら さといも	しょうが にんじん ごぼう こんにやく だいこん しめじ ながねぎ	618	28.5	15.4	1.9
13	月	ごはん	牛乳	がんものふくめに だいこんのカレーいため かきたまみそしる	ぎゅうにゅう がんもどき ぶたにく たまご だいず みそ	こめ さとう こめあぶら じゃがいも	だいこん にんじんこんにやく さやいんげん たまねぎ ながねぎ	610	23.1	17.3	1.8
14	火	ごはん	牛乳	セルフのぶたにくピリからどん さつまいものごまマヨサラダ みぞれじる	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうふ	こめ こめあぶら さとう はるさめ でんぷん さつまいも ノンエッグマヨネーズ ごま	たまねぎ にんじん なら しょうが キャベツ はくさい しめじ ほししいたけ こんにやく だいこん ながねぎ	659	23.1	19.4	1.8
15	水	ごはん	牛乳	やしししゃも うのはないため わふうカレーじる	ぎゅうにゅう ししゃも ひじき あぶらあげ ちくわ おから あおだいず ぶたにく	こめ こめあぶら さとう じゃがいも カレールウ	にんじん ごぼう ほししいたけ ながねぎ たまねぎ はくさい こまつな	626	23.1	17.4	1.7
16	木	ゆでうどん	牛乳	ごまみそタンタンスープ はくさいのおかかあえ だいがくいも	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ かつおぶし	ゆでうどん こめあぶら ごま さつまいも さとう	にんにく しょうが にんじん ほししいたけ たまねぎ もやし ながねぎ はねぎ キャベツ こまつな	710	24.6	16.9	1.8
17	金	ごはん	牛乳	【食育の日：栃木県】 あげモロのケチャップソース もやしとニラのあえもの かんびょうのたまごとじに	ぎゅうにゅう さめ だいず たまご	こめ こめこ でんぷん こめあぶら さとう ごま じゃがいも	しょうが もやし なら にんじん たまねぎ かんびょう ほししいたけ さやいんげん	688	25.6	21.2	2.0
20	月	ごはん	牛乳	セルフのツナそぼろどん きなこまめ チゲふうスープ	ぎゅうにゅう ツナ ひじき いらだいず きなこ あつあげ みそ	こめ ごま こめあぶら さとう でんぷん ごまあぶら	たまねぎ こまつな コーン はくさい にんじん メンマ キムチ ながねぎ	612	23.8	17.7	1.4
21	火	ごはん	牛乳	あつあげのしおそばあんかけ ブロッコリーのピリうまづけ さけだんごじる	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく こんぶ さけ とうふ みそ	こめ さとう ごま でんぷん だいずあぶら	しょうが ブロッコリー キャベツ コーン たまねぎ にんじん だいこん ごぼう しめじ ながねぎ	604	26.5	17.0	1.8
22	水	アップル こめこパン	牛乳	たらのこうそうパンこやき こまつなのしゃきしゃき ごまサラダ だいこんのコンソメスープ	ぎゅうにゅう たら ベーコン	こめこパン ノンエッグマヨネーズ パンこ こめあぶら マカロニ さとう ごま じゃがいも	りんご にんにく バジル パセリ キャベツ こまつな コーン たまねぎ だいこん にんじん ほうれんそう	610	27.5	20.4	2.4
24	金	ごはん	牛乳	【和食の日】 さばのみそに ごまあえ すましじる	ぎゅうにゅう さば みそ とうふ かまぼこ こんぶ	こめ さとう ごま	しょうが にんじん こまつな キャベツ もやし えのきたけ ほししいたけ しらたき みずな	615	27.7	18.2	1.8
27	月	むぎごはん	牛乳	あきやさいかレー こんにやくとわかめのサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず わかめ ヨーグルト	こめ おおむぎ こめあぶら さつまいも カレールウ こめこ さとう ごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しめじ れんこん キャベツこんにやく コーン	723	23.4	17.9	1.8
28	火	ごはん	牛乳	いわしのカリカリフライ たくこんあえ あまみそそぼろにくじゃが	ぎゅうにゅう いわし こんぶ ぶたにく だいず あつあげ みそ	こめ さとう じゃがいも こめあぶら でんぷん	しょうが にんじん キャベツ こまつな たくあん たまねぎ こんにやく さやいんげん	685	25.1	19.0	1.9
29	水	ツナコーン ライス	牛乳	ハンバーグのブラウンソースかけ あおだいずとチーズのサラダ きせつやさいたっぷりポトフ	ツナ ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あおだいず チーズ	こめ こめあぶら さとう でんぷん ハヤシルウ じゃがいも	たまねぎ コーン キャベツ こまつな にんじん だいこん はくさい しめじ	654	26.3	20.9	1.8
30	木	ごはん	牛乳	【きらっと新潟米☆地場もん献立】 めぎすのごもくつくね はなやさいのごまマヨネーズあえ あきやさいかのみそしる	ぎゅうにゅう めぎす とうふ ひじき みそ チーズ あぶらあげ	こめ さとう でんぷん パンこ ノンエッグマヨネーズ ごま さつまいも	ながねぎ しょうが カリフラワー キャベツ ブロッコリー だいこん にんじん はくさい しめじ	635	24.3	18.2	1.8

一食平均エネルギー：639 Kcal

たんぱく質：25.3 g

脂質：18.2 g

食塩：1.9 g

17日 ふるさと献立

栃木県は、いちごとかんびょうの生産量が日本一です。17日の給食ではかんびょうを使った卵とじゃ、栃木県で昔から食べられている「モロ」を使った献立が登場します。お楽しみに！

30日 きらっと新潟米☆地場もん献立

新潟県の特産物であるお米と、それをおいしく食べるための地場産物たっぷりの給食が登場します。秋から冬にかけて旬の野菜や魚をたくさん使う予定です。海と山の恵を味わいましょう。

※感染症対策等のため、献立が変更になることがあります。

日	曜	献立名		使用材料名			エネルギー Kcal	たん白質 g	脂質 g	塩分 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
1	水	コッペパン	牛乳	てづくりとうふハンバーグ こまつなとコーンのソテー はくさいのクリームに	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ひじき ウインナー しろいんげんまめ	コッペパン パンこ こめあぶら さとう マカロニ ジャがいも こめこ	たまねぎ にんにく にんじん キャベツ こまつな コーン はくさい	608	28.2	19.3	2.2
2	木	だいこん なめし	牛乳	あつやきたまご ぶたにくとじゃがいものきんぴら だいこんとはくさいのみそしる	かつおぶし ぎゅうにゅう たまご ぶたにく あつあげ みそ だいず	こめ ごまあぶら さとう ごま でんぶん じゃがいも こめあぶら	だいこんば にんじん ごぼう こんにやく さやいんげん だいこん はくさい ながねぎ	627	24.7	19.4	2.1
6	月	ごはん	牛乳	あじフライ わかめとちくわのさっぱりあえ とりごぼうじる	ぎゅうにゅう あじ わかめ ちくわ とりにく	こめ こむぎこ パンこ こめあぶら さとう ごま ごまあぶら	キャベツ こまつな ごぼう にんじん コーン こんにやく ほししいたけ だいこん ながねぎ	616	23.5	17.4	1.9
7	火	ごはん	牛乳	やみつきちキン こんがりキツネのわふうサラダ もずくのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ もずく とうふ みそ だいず	こめ さとう ごまあぶら ごま こめあぶら	にんにく しょうが もやし キャベツ コーン たまねぎ にんじん だいこん ながねぎ	591	25.8	15.7	1.9
8	水	ごはん	牛乳	【いい歯の日】 めぎすとまめのカレーあげ きりぼしだいこんののりずあえ とうふとこまつなのみそしる	ぎゅうにゅう めぎす だいず ツナ のり とうふ みそ	こめ でんぶん こめあぶら さとう じゃがいも	きりぼしだいこん もやし ほうれんそう にんじん だいこん こまつな	622	26.3	17.1	1.8
9	木	こめこめん	牛乳	あきのごもくじる ゆかりあえ こんこんスナック	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ かまぼこ こんぶ あおのり	こめこめん でんぶん こむぎこ さつまいも こめあぶら	にんじん だいこん ほししいたけ えのきたけ なめこ こまつな ながねぎ もやし キャベツ ゆかりこ ごぼう れんこん	664	25.4	17.5	2.0
10	金	ごはん	牛乳	ホッケのみそやき きりこんぶに さといもとんじる	ぎゅうにゅう ほっけ みそ こんぶ さつまあげ ぶたにく とうふ だいず	こめ さとう こめあぶら さといも	しょうが にんじん ごぼう こんにやく だいこん しめじ ながねぎ	618	28.5	15.4	1.9
13	月	ごはん	牛乳	がんものふくめに だいこんのカレーいため かきたまみそしる	ぎゅうにゅう がんとどき ぶたにく たまご だいず みそ	こめ さとう こめあぶら ジャがいも	だいこん にんじん こんにやく さやいんげん たまねぎ ながねぎ	610	23.1	17.3	1.8
14	火	ごはん	牛乳	セルフのぶたにくピリからどん さつまいものごまヨササラダ みぞれじる	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうふ	こめ こめあぶら さとう はるさめ でんぶん さつまいも ノンエッグマヨネーズ ごま	たまねぎ にんじん いら しょうが キャベツ はくさい しめじ ほししいたけ こんにやく だいこん ながねぎ	659	23.1	19.4	1.8
15	水	ごはん	牛乳	やしししゃも うのはないため わふうカレーじる	ぎゅうにゅう ししゃも ひじき あぶらあげ ちくわ おから あおだいず ぶたにく	こめ こめあぶら さとう ジャがいも カレールウ	にんじん ごぼう ほししいたけ ながねぎ たまねぎ はくさい こまつな	626	23.1	17.4	1.7
16	木	ゆでうどん	牛乳	ごまみそタンタンスープ はくさいのおかかあえ だいがくいも	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ かつおぶし	ゆでうどん こめあぶら ごま さつまいも さとう	にんにく しょうが にんじん ほししいたけ たまねぎ もやし ながねぎ はねぎ キャベツ こまつな	710	24.6	16.9	1.8
17	金	ごはん	牛乳	【食育の日：栃木県】 あげモロのケチャップソース もやしとニラのあえもの かんぴょうのたまごとじに	ぎゅうにゅう さめ だいず たまご	こめ こめこ でんぶん こめあぶら さとう ごま ジャがいも	しょうが もやし いら にんじん たまねぎ かんぴょう ほししいたけ さやいんげん	688	25.6	21.2	2.0
20	月	ごはん	牛乳	セルフのツナそぼろどん きなこまめ チゲふうスープ	ぎゅうにゅう ツナ ひじき いらだいず きなこ あつあげ みそ	こめ ごま こめあぶら さとう でんぶん ごまあぶら	たまねぎ こまつな コーン はくさい にんじん メンマ キムチ ながねぎ	612	23.8	17.7	1.4
21	火	ごはん	牛乳	あつあげのしおそぼろあんかけ ブロッコリーのピリうまづけ さけだんごじる	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく こんぶ さけ とうふ みそ	こめ さとう ごま でんぶん だいずあぶら	しょうが ブロッコリー キャベツ コーン たまねぎ にんじん だいこん ごぼう しめじ ながねぎ	604	26.5	17.0	1.8
22	水	アップル こめこパン	牛乳	たらのこうそうパンこやき こまつなのしゃきしゃきごまサラダ だいこんのコンソメスープ	ぎゅうにゅう たら ベーコン	こめこパン ノンエッグマヨネーズ パンこ こめあぶら マカロニ さとう ごま じゃがいも	りんご にんにく バジル パセリ キャベツ こまつな コーン たまねぎ だいこん にんじん ほうれんそう	610	27.5	20.4	2.4
24	金	ごはん	牛乳	【和食の日】 さばのみそに ごまあえ すましじる	ぎゅうにゅう さば みそ とうふ かまぼこ こんぶ	こめ さとう ごま	しょうが にんじん こまつな キャベツ もやし えのきたけ ほししいたけ しらたき みずな	615	27.7	18.2	1.8
27	月	むぎごはん	牛乳	あきやさいかレー こんにやくとわかめのサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず わかめ ヨーグルト	こめ おおむぎ こめあぶら さつまいも カレールウ こめこ さとう ごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しめじ れんこん キャベツ こんにやく コーン	723	23.4	17.9	1.8
28	火	ごはん	牛乳	いわしのカリカリフライ たくこんあえ あまみそそぼろにくじゃが	ぎゅうにゅう いわし こんぶ ぶたにく だいず あつあげ みそ	こめ さとう じゃがいも こめあぶら でんぶん	しょうが にんじん キャベツ こまつな たくあん たまねぎ こんにやく さやいんげん	685	25.1	19.0	1.9
29	水	ツナコーン ライス	牛乳	ハンバーグのブラウンソースかけ あおだいずとチーズのサラダ きせつやさいたつぷりポトフ	ツナ ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あおだいず チーズ	こめ こめあぶら さとう でんぶん ハヤシルウ ジャがいも	たまねぎ コーン キャベツ こまつな にんじん だいこん はくさい しめじ	654	26.3	20.9	1.8
30	木	ごはん	牛乳	【きらっと新潟米☆地場もん献立】 めぎすのごもくつくね はなやさいのごまマヨネーズあえ あきやさいのみそしる	ぎゅうにゅう めぎす とうふ ひじき みそ チーズ あぶらあげ	こめ さとう でんぶん パンこ ノンエッグマヨネーズ ごま さつまいも	ながねぎ しょうが カリフラワー キャベツ ブロッコリー だいこん にんじん はくさい しめじ	635	24.3	18.2	1.8

一食平均エネルギー：639 Kcal

たんぱく質：25.3 g

脂質：18.2 g

食塩：1.9 g

17日 ふるさと献立

栃木県は、いちごとかんぴょうの生産量が日本一です。17日の給食ではかんぴょうを使った卵とじや、栃木県で昔から食べられている「モロ」を使った献立が登場します。お楽しみに！

30日 きらっと新潟米☆地場もん献立

新潟県の特産物であるお米と、それをおいしく食べるための地場産物たつぷりの給食が登場します。秋から冬にかけて旬の野菜や魚をたくさん使う予定です。海と山の恵を味わいましょう。

※感染症対策等のため、献立が変更になることがあります。

日曜	献立名		使用材料名			エネルギー Kcal	たん白質 g	脂質 g	塩分 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
1	水	牛乳	てづくりとうふハンバーグ こまつなとコーンのソテー はくさいのクリームに	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ひじき ウインナー しろいんげんまめ	コッペパン パンこ こめあぶら さとう マカロニ じゃがいも こめこ	たまねぎ にんにく にんじん キャベツ こまつな コーン はくさい	607	28.2	19.3	2.2
2	木	牛乳	あつやきたまご ぶたにくとじゃがいものきんぴら だいこんとはくさいのみそしる	かつおぶし ぎゅうにゅう たまご ぶたにく あつあげ みそ だいず	こめ ごまあぶら さとう ごま じゃがいも こめあぶら	だいこんば にんじん ごぼう こんにやく さやいんげん だいこん はくさい ながねぎ	627	24.7	19.4	2.1
6	月	牛乳	あじフライ わかめとちくわのさっぱりあえ とりごぼうじる	ぎゅうにゅう あじ わかめ ちくわ とりにく	こめ こむぎこ パンこ こめあぶら さとう ごま ごまあぶら	キャベツ こまつな ごぼう にんじんこんにやく ほししいたけ だいこん ながねぎ	616	23.5	17.4	1.9
7	火	牛乳	やみつきちキン こんがりキツネのわふうサラダ もずくのみそしる	ぎゅうにゅう とり あぶらあげ もずく とうふ みそ だいず	こめ さとう ごまあぶら ごま こめあぶら	にんにく しょうが もやし キャベツ コーン たまねぎ にんじん だいこん ながねぎ	591	25.8	15.7	1.9
8	水	牛乳	【いい菌の日】 めぎすとまめのカレーあげ きりぼしだいこんのりずあえ とうふとこまつなのみそしる	ぎゅうにゅう めぎす だいず ツナ のり とうふ みそ	こめ でんぶん こめあぶら さとう じゃがいも	きりぼしだいこん もやし ほうれんそう にんじん だいこん こまつな	622	26.3	17.1	1.8
9	木	牛乳	あきのごもくじる いそつけ こんこんスナック	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ かまぼこ こんぶ わかめ あおのり	こめこめん でんぶん こむぎこ さつまいも こめあぶら	にんじん だいこん ほししいたけ えのきたけ なめこ こまつな ながねぎ もやし キャベツ ごぼう れんこん	664	25.4	17.5	1.9
10	金	牛乳	ホッケのみそやき きりこんぶに さといもとんじる	ぎゅうにゅう ほっけ みそ こんぶ だいず さつまあげ うちまめ ぶたにく とうふ	こめ さとう こめあぶら さといも	しょうが にんじん ごぼう こんにやく だいこん しめじ ながねぎ	618	28.5	15.4	1.9
13	月	牛乳	がんものふくめに だいこんのカレーいため かきたまみそしる	ぎゅうにゅう がんもどき ぶたにく たまご だいず みそ	こめ さとう こめあぶら じゃがいも	だいこん にんじん こんにやく さやいんげん たまねぎ ながねぎ	610	23.1	17.3	1.8
14	火	牛乳	てづくりツナたまごやき さつまいものごまマヨサラダ みぞれじる	ぎゅうにゅう たまご ツナ チーズ だいず とうふ	こめ ノンエッグマヨネーズ さとう さつまいも ごま	たまねぎ キャベツ にんじん はくさい しめじ ほししいたけこんにやく だいこん ながねぎ	676	23.2	22.7	1.8
15	水	牛乳	やしししゃも うのはないため わふうカレーじる	ぎゅうにゅう ししゃも ひじき あぶらあげ ちくわ おから あおだいず ぶたにく	こめ こめあぶら さとう じゃがいも カレールウ	にんじん ごぼう ほししいたけ ながねぎ たまねぎ はくさい こまつな	626	23.1	17.4	1.7
16	木	牛乳	ごまみそタンタンスープ はくさいのおかかあえ だいがくいも	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ かつおぶし	ゆでうどん こめあぶら ごま さつまいも さとう	にんにく しょうが にんじん ほししいたけ たまねぎ もやし ながねぎ はねぎ キャベツ こまつな	710	24.6	16.9	1.8
17	金	牛乳	【食育の日：栃木県】 あげモロのケチャップソース もやしとニラのあえもの かんぴょうのたまごとじに	ぎゅうにゅう さめ だいず たまご	こめ こめこ でんぶん こめあぶら さとう ごま じゃがいも	しょうが もやし なら にんじん たまねぎ かんぴょう ほししいたけ さやいんげん	688	25.6	21.2	2.0
20	月	牛乳	セルフのツナそぼろどん きなこまめ かきたまキムチスープ	ぎゅうにゅう ツナ ひじき だいず きなこ たまご みそ	こめ ごま こめあぶら さとう でんぶん ごまあぶら	たまねぎ こまつな コーン はくさい にんじん メンマ キムチ ながねぎ	612	24.2	17.5	1.5
21	火	牛乳	あつあげのしおそぼろあんかけ ブロッコリーのピリうまづけ さけだんごじる	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく こんぶ さけ たら とうふ みそ	こめ さとう ごま でんぶん	しょうが ブロッコリー キャベツ コーン たまねぎ にんじん だいこん ごぼう しめじ ながねぎ	604	26.5	17.0	1.8
22	水	牛乳	たらのこうそうパンこやき こまつなのしゃきしゃきごまサラダ だいこんのコンソメスープ	ぎゅうにゅう たら ウインナー	こめこパン ノンエッグマヨネーズ パンこ こめあぶら さとう マカロニ ごま じゃがいも	りんご にんにく バジル パセリ キャベツ こまつな コーン たまねぎ だいこん にんじん ほうれんそう	616	28.0	20.7	2.4
27	月	牛乳	あきやさいかレー こんにやくとわかめのサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず わかめ ヨーグルト	こめ おおむぎ こめあぶら さつまいも カレールウ こめこ さとう ごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しめじ れんこん キャベツこんにやく コーン	723	23.4	17.9	1.8
28	火	牛乳	いわしのカリカリフライ たくこんあえ あまみそそぼろにくじゃが	ぎゅうにゅう いわし こんぶ ぶたにく だいず あつあげ みそ	こめ さとう じゃがいも こめあぶら でんぶん	しょうが にんじん キャベツ こまつな たくあん たまねぎ こんにやく さやいんげん	675	24.3	18.3	1.9
29	水	牛乳	ハンバーグのブラウンソースかけ あおだいずとチーズのサラダ きせつやさいたっぷりポトフ	ツナ ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あおだいず チーズ	こめ こめあぶら さとう パンこ でんぶん ハヤシルウ じゃがいも	たまねぎ コーン キャベツ こまつな にんじん だいこん はくさい しめじ	654	26.3	20.9	1.8
30	木	牛乳	【きらっと新潟米地場もん献立】 めぎすのごもくつくね はなやさいのごまマヨネーズあえ あきやさいかのみそしる	ぎゅうにゅう めぎす とうふ ひじき みそ チーズ あぶらあげ	こめ さとう でんぶん パンこ ノンエッグマヨネーズ ごま さつまいも	ながねぎ しょうが カリフラワー キャベツ ブロッコリー だいこん にんじん はくさい しめじ	635	24.3	18.2	1.8

一食平均エネルギー：641 Kcal

たんぱく質：25.2 g

脂質：18.3 g

食塩：1.9 g

17日 ふるさと献立

栃木県は、いちごとかんぴょうの生産量が日本一です。17日の給食ではかんぴょうを使った卵とじや、栃木県で昔から食べられている「モロ」を使った献立が登場します。お楽しみに！

30日 きらっと新潟米☆地場もん献立

新潟県の特産物であるお米と、それをおいしく食べるための地場産物たっぷりの給食が登場します。秋から冬にかけて旬の野菜や魚をたくさん使う予定です。海と山の恵を味わいましょう。

※感染症対策等のため、献立が変更になることがあります。