

日	曜	献立名		使用材料名			エネルギー Kcal	たんぱく質 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	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 だいす	こめ おおむぎ でんぶん ごまあぶら ごま さとう とうもろこしでんぶん ひまわりあぶら じゃがいも こめあぶら	だいこんば にんじん ごぼう こんにゃく さやいんげん だいこん はくさい ながねぎ	614	24.5
2	木	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 うちまめ ぶたにく とうふ だいす	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 こんにゃく だいこん すいき しめじ ながねぎ	617	28.4
6	月	むぎごはん	牛乳	あきやさいかレー こんにゃくとわかめのサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす 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 サラダこんにゃく えだまめ	696	22.6
7	火	ごはん	牛乳	あつあげのしおそぼろあんかけ フロッコリーのこんぶうまづけ 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 だいすあぶら	しょうが フロッコリー 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	601	26.2
8	水	ごはん	牛乳	【いい歯の日】 めぎすとまめのカレーあげ きりほしだいこんのりすあえ とうふとこまつなのみそしる	ぎゅうにゅう めぎす だいす 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	きりほしだいこん もやし ほうれんそう にんじん だいこん こまつな	622	26.3
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 かまほこ 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 えのきだけ 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
10	金	コッペパン	牛乳	いちごジャム てづくりとうふハンバーグ こまつなとコーンのソテー はくさいのとうにゅうクリームに	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ひじき とうにゅう ウィナー しろいんげんまめ	コッペパン いちごジャム パンこ こめあぶら さとう 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	637	26.8
13	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 こめあぶら	キャベツ こまつな ごぼう にんじん こんにゃく ほししいた け だいこん ながねぎ	611	23.9
14	火	むぎごはん	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 いりだいす きなこ たまご みそ	こめ おおむぎ 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	609	24.2
15	水	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 かんぴょういりわふうじる	ぎゅうにゅう さめ だいす	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 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	652	22.6
16	木	ゆでうどん	のむ ヨーグルト	カレーなんばんじる はくさいのおかかあえ ごまいりだいがくいも	のむヨーグルト ぶたにく あぶらあげ かつおぶし	ゆでうどん こめあぶら カレーウ でんぶん さつまいも さとう ごま	にんにく しょうが にんじん たまねぎ えのきだけ ほうれんそう ながねぎ はくさい こまつな	667	20.5
17	金	アップル こめこパン	牛乳	たらのこうそうこめパンこやき 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 じゃがいも 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	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	601	27.6
20	月	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 だいす あつあげ みそ	こめ さとう じゃがいも こめパンこ なたねあぶら 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 こんにゃく さやいんげん	685	25.1
21	火	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 あおだいすのサラダ 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 あおだいす	こめ おおむぎ パンこ こめあぶら さとう 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	636	25.7
22	水	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 だいす	こめ さとう ごまあぶら ごま こめあぶら じゃがいも	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	604	25.9
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 かまほこ 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 えのきだけ ほししいたけ しらたき みずな	615	27.7
27	月	ごはん	牛乳	オムレツのきのこソース 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 だいす とうふ	こめ さとう でんぶん こめあぶら さつまいも ノンエッグマヨネーズ ごま	えのきだけ ほししいたけ にんにく しょうが キャベツ にんじん はくさい しめじ こんにゃく だいこん ながねぎ	646	20.8
28	火	ごはん	牛乳	やきししゃも 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 だいす ぶたにく	こめ こめあぶら さとう じゃがいも カレーウ	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	627	22.8
29	水	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 だいす 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 こんにゃく さやいんげん たまねぎ ながねぎ	614	23.0
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 とうにゅうシュレッド あぶらあげ	こめ さとう でんぶん パンこ ごま さつまいも ノンエッグマヨネーズ	ながねぎ しょうが カリフラワー キャベツ フロッコリー だいこん にんじん はくさい しめじ	635	23.1

一食平均エネルギー：633 Kcal たんぱく質：24.7 g 脂質：17.7 g 食塩：1.9 g

☆献立は、食材料の入荷状況やO157・ノロウィルス・対策等のため変更する場合があります。