

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	手作り豆腐ハンバーグ 小松菜とコーンのソテー 白菜とうずら卵のクリーム煮	牛乳 豚肉 豆腐 ひじき ウインナー うずら卵 白いんげん豆 スキムミルク	コッペパン パン粉 米油 砂糖 マカロニ じゃがいも 米粉	玉ねぎ にんにく にんじん キャベツ 小松菜 コーン 白菜	822	37.9	25.0	3.1
2 木	大根菜めし	牛乳	厚焼き玉子 豚肉とじゃが芋のきんぴら 大根と白菜のみそ汁	かつお節 牛乳 卵 豚肉 厚揚げ みそ 大豆	米 大麦 ごま油 砂糖 ごま 米油 じゃがいも	大根葉 にんじん ごぼう こんにゃく さやいんげん 大根 白菜 長ねぎ	766	29.6	22.1	2.5
6 月	ごはん	牛乳	あじフライ わかめとちくわのさっぱり和え けんちん汁	牛乳 あじ わかめ ちくわ 豆腐	米 小麦粉 パン粉 米油 砂糖 ごま ごま油	キャベツ 小松菜 ごぼう にんじん 大根 しめじ こんにゃく 長ねぎ	734	26.4	19.7	2.2
7 火	ごはん	牛乳	やみつきちキン こんがりキツネの和風サラダ もずくのみそ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ もずく 豆腐 みそ 大豆	米 砂糖 ごま油 ごま 米油	にんにく しょうが もやし キャベツ コーン 玉ねぎ にんじん 大根 長ねぎ	730	31.5	18.2	2.4
8 水	ごはん	牛乳	【いい菌の日】 めぎすと豆のカレー揚げ 切り干し大根のり酢あえ 豆腐と小松菜のみそ汁 角チーズ	牛乳 めぎす 大豆 ツナのり 豆腐 みそ チーズ	米 でんぷん 米油 砂糖 じゃがいも	切干大根 もやし ほうれん草 にんじん 大根 小松菜	774	33.5	20.0	2.5
9 木	米粉めん	牛乳	秋の五目汁 ゆかりあえ こんこんスナック	牛乳 豚肉 油揚げ かまぼこ 昆布 青のり	米粉めん でんぷん 小麦粉 さつまいも 米油	にんじん 大根 干ししいたけ えのきたけ なめこ 小松菜 長ねぎ もやし キャベツ ゆかり粉 ごぼう れんこん	820	30.7	20.1	2.4
10 金	ごはん	牛乳	ホッケのみそ焼き 切り昆布煮 さといも豚汁	牛乳 ほっけ みそ 昆布 さつま揚げ 豚肉 豆腐 大豆	米 米油 砂糖 里いも	しょうが にんじん ごぼう こんにゃく 大根 白菜 しめじ 長ねぎ	753	34.6	16.9	2.4
13 月	ごはん	牛乳	がんもの含め煮 大根のカレー炒め かき卵みそ汁	牛乳 がんもどき 豚肉 卵 大豆 みそ	米 砂糖 米油 じゃがいも	大根 にんじん こんにゃく さやいんげん 玉ねぎ 長ねぎ	802	31.9	24.6	2.5
15 水	ごはん	牛乳	焼きししゃも うの花炒め うずらのたまご入り和風カレー汁	牛乳 ししゃも ひじき 油揚げ ちくわ おから 青大豆 豚肉 うずら卵	米 米油 砂糖 じゃがいも カレールウ	にんじん ごぼう 干ししいたけ 長ねぎ 玉ねぎ 白菜 小松菜	802	30.2	23.5	2.5
16 木	ゆでうどん	牛乳	ごまみそ坦々スープ 白菜のおかか和え 大学いも	牛乳 豚肉 大豆 みそ かつお節	ゆでうどん 米油 ごま さつまいも 砂糖	にんにく しょうが にんじん 干ししいたけ 玉ねぎ もやし 長ねぎ キャベツ 小松菜	871	29.6	19.3	2.2
17 金	ごはん	牛乳	【食育の日：栃木県】 揚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煮	牛乳 さめ 大豆 卵	米 米粉 米油 砂糖 で んぷん ごま じゃがいも	しょうが もやし にら にんじん 玉ねぎ かんぴょう 干ししいたけ さやいんげん	822	30.4	23.3	2.5
20 月	麦ごはん	牛乳	セルフのツナそぼろ丼 きなこ豆 かきたまキムチスープ	牛乳 ツナ ひじき 大豆 きなこ 卵 みそ	米 大麦 ごま 米油 砂 糖 でんぷん ごま油	玉ねぎ 小松菜 コーン 白菜 にんじん メンマ キムチ 長ねぎ	736	28.6	19.9	1.9
21 火	ごはん	牛乳	厚揚げの塩そぼろあんかけ ブロッコリーのピリうま漬け 鮭だんご汁	牛乳 厚揚げ 鶏肉 昆布 鮭 豆腐 みそ	米 砂糖 ごま でんぷん	しょうが ブロッコリー キャベツ コーン 玉ねぎ にんじん 大根 ごぼう しめじ 長ねぎ	725	30.4	18.6	2.2
22 水	アップル 米粉パン	牛乳	たらの香草パン粉焼き 小松菜のしゃきしゃきサラダ 大根のコンソメスープ	牛乳 たら ベーコン	こめ粉パン ノンエッグマヨネーズ パン粉 米油 マカロニ 砂糖 じゃがいも	りんご にんにく バジル パセリ キャベツ 小松菜 コーン 玉ねぎ 大根 にんじん ほうれん草	796	35.0	23.2	3.2
24 金	ごはん	牛乳	【和食の日】 さばのみそ煮 ごまあえ すまし汁	牛乳 さば みそ 豆腐 かまぼこ 昆布	米 砂糖 ごま	しょうが にんじん 小松菜 キャベツ もやし えのきたけ 干ししいたけ しらたき 水菜	741	32.0	20.3	2.3
27 月	麦ごはん	牛乳	秋野菜カレー こんにゃくとわかめのサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 大豆 わかめ ヨーグルト	米 大麦 米油 さつまいも カレールウ 米粉 砂糖 ごま	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん しめじ れんこん キャベツ こんにゃく コーン	868	27.7	20.4	2.2
28 火	ごはん	牛乳	いわしのカリカリフライ たくこんあえ あまみそそぼろ肉じゃが	牛乳 いわし 昆布 豚肉 大豆 厚揚げ みそ	米 砂糖 じゃがいも 米油 でんぷん	しょうが にんじん キャベツ 小松菜 たくこん 玉ねぎ こんにゃく さやいんげん	845	30.6	22.0	2.3
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 青大豆とチーズのサラダ 季節野菜たっぷりポトフ	ツナ 牛乳 鶏肉 豚肉 青大豆 チーズ	米 大麦 米油 砂糖 でんぷん ハヤシルウ じゃがいも	玉ねぎ コーン キャベツ 小松菜 にんじん 大根 白菜 しめじ	780	30.6	23.7	2.2
30 木	ごはん	牛乳	【きらっと新潟米地場もん献立】 めぎすのチーズつくね 花野菜のごまヨネーズあえ 秋野菜のみそ汁	牛乳 めぎす 豆腐 ひじき みそ チーズ 油 揚げ	米 砂糖 でんぷん パン粉 ノンエッグマヨネーズ ごま さつまいも	長ねぎ しょうが カリフラワー キャベツ ブロッコリー 大根 にんじん 白菜 しめじ	781	29.6	20.9	2.3

一食平均エネルギー：788 Kcal

たんぱく質：31.1 g

脂質：21.1 g

食塩：2.4 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た「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。