

日 曜	献 立 名			使 用 材 料 名			エネルギー	たん白質	脂質	塩分
	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	火	むぎごはん 牛乳	ダブルポテトカレー くきわかめのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず くきわかめ	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも 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 キャベツ もやし コーン	639	21.3	17.3	1.9
2	水	ごはん 牛乳	【豆腐の日こんだて】 がんもどきのふくめに ごまずあえ なめことうふのみそしる	ぎゅうにゅう がんもどき とうにゅう だいず ツナ とうふ わかめ みそ	こめ こめあぶら でんぱん さとう ごま じゃがいも なたねあぶら	にんじん きりぼしだいこん こまつな もやし たまねぎ なめこ ながねぎ	605	22.7	19.4	2.0
3	木	ごはん 牛乳	やきぎょうざ バンサンスー マーボーあつあげ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず なんと あつあげ みそ	こめ こむぎこ でんぱん はるさめ さとう ごまあぶら ラード じゃがいも こめあぶら	キャベツ たまねぎ にら しょうが ほうれんそう にんじん もやし にんにく	667	23.2	19.2	1.9
4	金	ごはん 牛乳	【いわしの日こんだて】 いわしのこくとうに きゃべつのこんがあえ にくじゃが	ぎゅうにゅう いわし こんが ぶたにく あつあげ	こめ くらざとう ごまあぶら じゃがいも こめあぶら さとう	しょうが だいこん キャベツ にんじん たまねぎ しらたき さやいんげん	637	27.3	18.9	1.7
7	月	ごはん 牛乳	かつおフライのごまケチャップソースかけ こんにやくとこまつなのサラダ だいこんとわかめのみそしる	ぎゅうにゅう かつお あつあげ わかめ みそ	こめ こむぎこ パンこ こめあぶら さとう ごま ごまあぶら	こんにやく こまつな にんじん キャベツ だいこん えのきたけ ながねぎ	600	23.6	17.3	2.1
8	火	まめごはん 牛乳	あつやきたまご くきわかめのきんぴら こんさいとんじる	あおだいず ぎゅうにゅう たまご くきわかめ さつまあげ ぶたにく とうふ みそ	こめ さとう こめあぶら ごま さといも でんぱん	にんじん こんにやく メンマ ごぼう だいこん ながねぎ	607	25.6	18.7	2.3
9	水	ごはん 牛乳	ししゃものあおのりやき たくあんあえ こうやどうふのたまごとじに	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり とりにく こうやどうふ たまご	こめ ノンエッグマヨネーズ ごま じゃがいも さとう	にんじん キャベツ もやし たくあん たまねぎ ほししいたけ さやいんげん	637	26.7	20.8	1.9
10	木	キャロット ライス 牛乳	【めのあいでデーこんだて】 キャロットライスのホワイトソースかけ ほうれんそうとツナのサラダ ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく しろいんげんまめ ツナ	こめ こめあぶら こめこ さとう みずあめ	にんじん コーン たまねぎ しめじ はくさい パセリ ほうれんそう もやし ブルーベリー	625	22.8	15.2	1.8
11	金	あつぎり しょくパン 牛乳	りんごジャム オムレツ まめなサラダ きせつやさいのしおこうじスープ	ぎゅうにゅう たまご あおだいず ハム とりにく	しょくパン さとう でんぱん だいずあぶら ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	りんご キャベツ にんじん たまねぎ だいこん ブロッコリー	590	25.2	21.3	2.3
15	火	ごはん 牛乳	さばのおろしたつた のりずあえ かきたまじる	ぎゅうにゅう さば のり あぶらあげ たまご	こめ でんぱん こめあぶら さとう じゃがいも	だいこん しょうが ほうれんそう にんじん もやし たまねぎ えのきたけ	634	26.1	20.8	1.8
16	水	ごはん 牛乳	あじのごまみそやき れんこんのおかかマヨサラダ さわにわん	ぎゅうにゅう あじ みそ かつおぶし ぶたにく	こめ さとう ごま ノンエッグマヨネーズ	れんこん にんじん キャベツ コーン えのきたけ だいこん ごぼう しらたき ながねぎ	603	27.1	17.4	1.6
17	木	ゆでちゅう か めん 牛乳	サンマーメンスープ さつまいもこごかな こんがりキツネのわふうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく かたくちいわし あぶらあげ	ちゅうかめん こめあぶら でんぱん ごまあぶら さつまいも さとう	しょうが にんにく もやし にんじん メンマ はくさい ながねぎ キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	642	25.6	15.1	2.3
18	金	キャロット こめパン 牛乳	ひじきとだいずのチーズやき ブロッコリーサラダ はくさいのクリームスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひじき チーズ ベーコン しろいんげんまめ みそ	こめこパン こめあぶら こめこ	たまねぎ トマト キャベツ ブロッコリー にんじん はくさい ほうれんそう	600	28.3	19.5	2.5
21	月	ごはん 牛乳	ハンバーグ ケチャップソースかけ キャベツとコーンのソテー かぼちゃのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ベーコン とうふ あぶらあげ みそ	こめ でんぱん さとう こめあぶら	たまねぎ キャベツ ピーマン コーン かぼちゃ にんじん えのきたけ	608	21.7	16.4	1.9
22	火	ごはん 牛乳	あつあげのごまだれかけ にんじんとツナのいためもの めぎすのつまれじる	ぎゅうにゅう あつあげ ツナ たまご かつおぶし めぎす とうふ みそ	こめ ごま さとう でんぱん こめあぶら じゃがいも だいずあぶら	にんじん もやし こまつな たまねぎ ながねぎ	627	26.3	20.3	1.8
23	水	ごはん 牛乳	【中越地震から20ねん しんさいふっこうこんだて】 麩っカツ(ぶっかつ) じゃこキャベツサラダ みそけんちんじる	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ とうふ うちまめ みそ	こめ パンこ ふ こめあぶら さとう ごまあぶら さといも	キャベツ にんじん ほうれんそう だいこん ながねぎ	608	21.4	16.1	1.9
24	木	ゆでうどん 牛乳	カレーなんばんじる ちくわののりマヨやき こんにやくとかいそうのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ ちくわ あおのり わかめ	ゆでうどん カレールウ でんぱん ノンエッグマヨネーズ こめあぶら さとう ごま	にんじん たまねぎ しめじ ながねぎ ほうれんそう キャベツ こんにやく	642	23.5	18.6	2.1
25	金	ごはん 牛乳	セルフのこんさいそぼろどん ガーリックポテト もずくスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず たまご あつあげ もずく	こめ こめあぶら さとう ごま でんぱん じゃがいも	しょうが にんじん ごぼう れんこん こまつな にんにく たまねぎ ほうれんそう ながねぎ	623	22.9	20.0	1.7
28	月	ごはん 牛乳	【しょくいくの日こんだて:かごしまけん】 ぶたにくとれんこんのくろずいため おかかあえ さつまじる	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし とりにく とうふ みそ だいず	こめ でんぱん こめあぶら さとう ごまあぶら さつまいも	れんこん にんじん さやいんげん ブロッコリー もやし コーン だいこん ながねぎ	659	25.5	18.9	1.9
29	火	ごはん 牛乳	【ふるさと&にいがたまいの日こんだて】 さけのもみじやき しらたきのいためもの 発酵(はっこう)のまちのっぺいじる	ぎゅうにゅう さけ ツナ ちくわ あつあげ	こめ ノンエッグマヨネーズ こめあぶら でんぱん じゃがいも	にんじん キャベツ しらたき ピーマン だいこん ごぼう ほししいたけ	626	27.3	19.1	1.8
30	水	ごはん 牛乳	ほっけのねぎみそやき ごまゆかりあえ おでん	ぎゅうにゅう ほっけ みそ がんもどき ちくわ こんが	こめ ごまあぶら ごま じゃがいも でんぱん こめこ さとう なたねあぶら	にんにく しょうが ながねぎ にんじん もやし キャベツ あかしそ だいこん こんにやく	601	26.9	15.9	1.9
31	木	コーンライス 牛乳	【ハロウィンこんだて】 しおこうじパジルチキン マカロニサラダ かぼちゃのとうにゅうスープ	ウインナー ぎゅうにゅう とりにく ベーコン しろいんげんまめ とうにゅう	こめ マカロニ こめあぶら さとう こめこ	コーン パセリ しょうが にんにく パジル キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ かぼちゃ しめじ	624	25.8	19.0	1.9

令和6年 10月分

学 校 給 食 こ ん だ て 表

〔上杉小〕上越市教育委員会

日	曜	献 立 名			使 用 材 料 名			エネルギー	たん白質	脂質	塩分
		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	火	ごはん	牛乳	ダブルポテトカレー くきわかめのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず くきわかめ	こめ こめあぶら じゃがいも 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 キャベツ もやし コーン	639	21.3	17.3	1.9
2	水	ごはん	牛乳	【とうふの日こんだて】 がんもどきのふくめに ごまずあえ なめこととうふのみそしる	ぎゅうにゅう がんもどき とうにゅう だいず ツナ とうふ わかめ みそ	こめ こめあぶら でんぱん さとう ごま じゃがいも なたねあぶら	にんじん きりぼしだいこん こまつな もやし たまねぎ なめこ ながねぎ	605	22.7	19.4	2.0
3	木	ごはん	牛乳	やきぎょうざ バンサンスー マーボーあつあげ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず なんと あつあげ みそ	こめ こむぎこ でんぱん はるさめ さとう ごまあぶら じゃがいも こめあぶら ラード	キャベツ たまねぎ にら しょうが ほうれんそう にんじん もやし にんにく	667	23.2	19.2	1.9
4	金	ごはん	牛乳	【いわしの日こんだて】 いわしのこくとうに きゃべつのこんがあえ にくじゃが	ぎゅうにゅう いわし こんぶ ぶたにく あつあげ	こめ くらざとう ごまあぶら じゃがいも こめあぶら さとう	しょうが だいこん キャベツ にんじん たまねぎ しらたき さやいんげん	637	27.3	18.9	1.7
7	月	ごはん	牛乳	かつおフライのごまケチャップソースかけ こんにゃくとこまつなのサラダ だいこんとわかめのみそしる	ぎゅうにゅう かつお あつあげ わかめ みそ	こめ こむぎこ パンこ こめあぶら さとう ごま ごまあぶら	こんにゃく こまつな にんじん キャベツ だいこん えのきたけ ながねぎ	600	23.6	17.3	2.1
8	火	まめごはん	牛乳	あつやきたまご くきわかめのきんぴら こんさいとんじる	あおだいず ぎゅうにゅう たまご くきわかめ さつまあげ ぶたにく とうふ みそ	こめ さとう こめあぶら ごま さとも でんぱん	にんじん こんにゃく メンマ ごぼう だいこん ながねぎ	607	25.6	18.7	2.3
9	水	ごはん	牛乳	ししゃものあおのりやき たくあんあえ こうやどうふのたまごとじに	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり とりにく こうやどうふ たまご	こめ ノンエッグマヨネーズ ごま じゃがいも さとう	にんじん キャベツ もやし たくあん たまねぎ ほししいたけ さやいんげん	637	26.7	20.8	1.9
10	木	キャロット ライス	牛乳	【めのあいびテーこんだて】 キャロットライスのホワイトソースかけ ほうれんそうとツナのサラダ ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく しろいんげんまめ ツナ	こめ こめあぶら こめこ さとう みずあめ	にんじん コーン たまねぎ しめじ はくさい パセリ ほうれんそう もやし ブルーベリー	625	22.8	15.2	1.8
11	金	あつぎり しよくパン	牛乳	りんごジャム オムレツ まめなサラダ きせつやさいのしおこうじスープ	ぎゅうにゅう たまご あおだいず ハム とりにく	しよくパン さとう でんぱん だいずあぶら ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	りんご キャベツ にんじん たまねぎ だいこん ブロッコリー	590	25.2	21.3	2.3
16	水	ごはん	牛乳	さばのみそに れんこんのおかかマヨサラダ さわにわん	ぎゅうにゅう さば みそ かつおぶし ぶたにく	こめ さとう ノンエッグマヨネーズ	れんこん にんじん キャベツ コーン えのきたけ だいこん ごぼう しらたき ながねぎ しょうが	603	27.1	17.4	1.6
17	木	ゆでちゅう か めん	牛乳	サンマーメンスープ さつまいもこざかな こんがりキツネのわふうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく かたくちいわし あぶらあげ	ちゅうかめん こめあぶら でんぱん ごまあぶら さつまいも さとう	しょうが にんにく もやし にんじん メンマ はくさい ながねぎ キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	642	25.6	15.1	2.3
18	金	キャロット こめこパン	牛乳	ひじきとだいずのチーズやき ブロッコリーサラダ はくさいのクリームスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひじき チーズ ベーコン しろいんげんまめ みそ	こめこパン こめあぶら こめこ	たまねぎ トマト キャベツ ブロッコリー にんじん はくさい ほうれんそう	600	28.3	19.5	2.5
22	火	ごはん	牛乳	ハンバーグ ケチャップソースかけ キャベツとコーンのソテー かぼちゃのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ベーコン とうふ あぶらあげ みそ	こめ でんぱん さとう こめあぶら	たまねぎ キャベツ ピーマン コーン かぼちゃ にんじん えのきたけ	608	21.7	16.4	1.9
23	水	ごはん	牛乳	【中越地震から20ねん しんさいふっこうこんだて】 麩っカツ(ふっかつ) きりざい(やさしいりのなっとう) みそけんちんじる	ぎゅうにゅう なっとう とうふ うちまめ みそ	こめ パンこ ふ ごま こめあぶら さとう ごまあぶら さとも	のざわなづけ たくあん にんじん だいこん ながねぎ	608	21.4	16.1	1.9
24	木	ゆでうどん	牛乳	カレーなんばんじる ちくわののりマヨやき こんにゃくとかいそうのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ ちくわ あおのり わかめ	ゆでうどん カレールウ でんぱん ノンエッグマヨネーズ こめあぶら さとう ごま	にんじん たまねぎ しめじ ながねぎ ほうれんそう キャベツ こんにゃく	642	23.5	18.6	2.1
25	金	ごはん	牛乳	セルフのこんさいそぼろどん ガーリックポテト もずくスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず たまご あつあげ もずく	こめ こめあぶら さとう ごま でんぱん じゃがいも	しょうが にんじん ごぼう れんこん こまつな にんにく たまねぎ ほうれんそう ながねぎ	623	22.9	20.0	1.7
28	月	ごはん	牛乳	【しよくいの日こんだて:かごしまけん】 ぶたにくとれんこんのくろずいため おかかあえ さつまじる	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし とりにく とうふ みそ だいず	こめ でんぱん こめあぶら さとう ごまあぶら さつまいも	れんこん にんじん さやいんげん ブロッコリー もやし コーン だいこん ながねぎ	659	25.5	18.9	1.9
29	火	ごはん	牛乳	【ふるさと&にいがたまいの日こんだて】 さけのみじやき しらたきのいためもの 発酵(はっこう)のまちのっぺいじる	ぎゅうにゅう さけ ツナ ちくわ あつあげ	こめ ノンエッグマヨネーズ こめあぶら でんぱん じゃがいも	にんじん キャベツ しらたき ピーマン だいこん ごぼう ほししいたけ	626	27.3	19.1	1.8
30	水	ごはん	牛乳	ほっけのねぎみそやき ごまゆかりあえ おでん	ぎゅうにゅう ほっけ みそ がんもどき ちくわ こんぶ	こめ ごまあぶら ごま じゃがいも でんぱん こめこ さとう なたねあぶら	にんにく しょうが ながねぎ にんじん もやし キャベツ あかしそ だいこん こんにゃく	601	26.9	15.9	1.9
31	木	コーンライス	牛乳	【ハロウィンこんだて】 しおこうじバジルチキン マカロニサラダ かぼちゃのとうにゅうスープ	ウインナー ぎゅうにゅう とりにく ベーコン しろいんげんまめ とうにゅう	こめ マカロニ こめあぶら さとう こめこ	コーン パセリ しょうが にんにく バジル キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ かぼちゃ しめじ	624	25.8	19.0	1.9

一食平均エネルギー:622 Kcal たんぱく質:24.7 g 脂質:18.2 g 食塩:2.0 g
☆ 献立は、食材料の入荷状況やO157・ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。

令和6年 10月分			学 校 給 食 こ ん だ て 表				〔美守小〕 上越市教育委員会		
日	曜	献 立 名		使 用 材 料 名			エネルギー Kcal	たん白質 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	火	むぎごはん	牛乳	ダブルポテトカレー くきわかめのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず くきわかめ	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも 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 キャベツ もやし コーン	639	21.3
2	水	ごはん	牛乳	がんものふくめに ごますあえ なめことうふのみそしる	ぎゅうにゅう がんもどき とうにゅう だいず ツナ とうふ わかめ みそ	こめ こめあぶら でんぶん さとう ごま じゃがいも なたねあぶら	にんじん きりぼしだいこん こまつな もやし たまねぎ なめこ ながねぎ	602	22.7
3	木	ごはん	牛乳	やきぎょうざ パンサンスー マーボーあつあげ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず なると あつあげ みそ	こめ ラード こむぎこ だいずあぶら でんぶん はるさめ さとう ごまあぶら じゃがいも こめあぶら	キャベツ たまねぎ にら しょうが ほうれんそう にんじん もやし にんにく	664	23.2
4	金	ごはん	牛乳	【いわしの日】 いわしのこくとうに きやべつのこんぶあえ にくじゃが	ぎゅうにゅう いわし こんぶ ぶたにく あつあげ	こめ くるざとう ごまあぶら じゃがいも こめあぶら さとう	しょうが だいこん キャベツ にんじん たまねぎ しらたき さやいんげん	634	27.3
7	月	ごはん	牛乳	かつおフライのごまケチャップソースかけ こんにやくとこまつなのサラダ だいこんとわかめのみそしる	ぎゅうにゅう かつお あつあげ わかめ みそ	こめ こむぎこ パンこ こめあぶら さとう ごま ごまあぶら	サラダこんにやく こまつな コーン キャベツ だいこん にんじん えのきたけ ながねぎ	602	23.7
8	火	まめごはん	牛乳	あつやきたまご くきわかめのきんぴら こんさいじる	あおだいず みそ ぎゅうにゅう たまご くきわかめ さつまあげ ぶたにく とうふ	こめ さとう でんぶん ひまわりゆ こめあぶら ごま さといも	にんじん こんにやく メンマ ごぼう だいこん ながねぎ	603	25.5
9	水	ごはん	牛乳	ししゃものりマヨやき たくあんあえ こうやどうふのたまごとじに	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり とりにく こうやどうふ たまご	こめ ノンエッグマヨネーズ ごま じゃがいも さとう	にんじん キャベツ もやし たくあん たまねぎ ほししいたけ さやいんげん	629	26.1
10	木	キャロットライス	牛乳	【目の愛護デー献立】 キャロットライスのホワイトソースがけ ほうれんそうとツナのサラダ ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ツナ しろいんげんまめ	こめ こめあぶら こめこ さとう ぶどうとう みずあめ グラニューとう	にんじんジュース にんじん たまねぎ しめじ はくさい パセリ ほうれんそう もやし コーン ブルーベリー	622	22.8
11	金	しよくパン	牛乳	りんごジャム オムレツ まめなサラダ きせつやさいのしおこうじスープ	ぎゅうにゅう たまご あおだいず ハム とりにく	しよくパン こめあぶら みずあめ でんぶん だいずあぶら ノンエッグマヨネーズ さとう じゃがいも	りんご キャベツ にんじん たまねぎ だいこん ブロッコリー	600	25.8
15	火	ごはん	牛乳	さばのおろしたつた のりずあえ かきたまじる	ぎゅうにゅう さば のり あぶらあげ たまご	こめ でんぶん こめあぶら さとう じゃがいも	だいこん しょうが ほうれんそう にんじん もやし たまねぎ えのきたけ	631	26.0
16	水	ごはん	牛乳	あじのごまみそやき れんこんのおかかマヨサラダ さわにわん	ぎゅうにゅう あじ みそ かつおぶし ぶたにく	こめ さとう ごま ノンエッグマヨネーズ	れんこん にんじん キャベツ コーン えのきたけ だいこん ごぼう しらたき ながねぎ	600	27.1
17	木	ゆでちゅうかめん	牛乳	サンマーメン さつまいもこごかな こんがりキツネのわふうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく かたくちいわし あぶらあげ	ちゅうかめん こめあぶら でんぶん ごまあぶら さつまいも さとう	しょうが にんにく もやし にんじん メンマ はくさい ながねぎ キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	642	25.6
18	金	キャロットこめこパン	牛乳	ひじきとだいずのチーズやき ブロッコリーサラダ はくさいのクリームスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひじき みそ チーズ ベーコン しろいんげんまめ	こめこパン こめあぶら マカロニ こめこ	たまねぎ トマト キャベツ ブロッコリー にんじん はくさい	602	28.3
23	水	ごはん	牛乳	【震災復興献立】 ふっかつ きりざい みそけんちんじる	ぎゅうにゅう なつとう とうふ うちまめ みそ	こめ パンこ ふ こめあぶら さとう ごま さといも	のぎわな たくあん にんじん だいこん ながねぎ	646	23.5
24	木	ゆでうどん	牛乳	カレーなんばんじる ちくわのマヨやき こんにやくとかいそうのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ ちくわ あおのり わかめ	ゆでうどん カレールウ でんぶん ノンエッグマヨネーズ こめあぶら さとう ごま	にんじん たまねぎ しめじ ながねぎ ほうれんそう キャベツ サラダこんにやく	642	23.5
25	金	ごはん	牛乳	セルフのこんさいそぼろどん ガーリックポテト もずくスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず たまご あつあげ もずく	こめ こめあぶら さとう ごま でんぶん じゃがいも	しょうが にんじん ごぼう れんこん こまつな にんにく たまねぎ ほうれんそう ながねぎ	619	22.9
28	月	ごはん	牛乳	【食育の日：鹿児島県】 ぶたにくとれんこんのくろずいため おかかあえ さつまじる	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし とりにく とうふ みそ だいず	こめ でんぶん さとう こめあぶら ごまあぶら さつまいも	れんこん にんじん もやし さやいんげん コーン ブロッコリー だいこん ながねぎ	656	25.5
29	火	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】【新潟米の日】 さけのもみじやき しらたきのいためもの はっこうのまちのっぺいじる	ぎゅうにゅう さけ ツナ ちくわ あつあげ	こめ ノンエッグマヨネーズ こめあぶら でんぶん じゃがいも	にんじん キャベツ しらたき ピーマン だいこん ごぼう ほししいたけ	624	27.2
30	水	ごはん	牛乳	ほっけのねぎみそやき ごまゆかりあえ おでん	ぎゅうにゅう ほっけ みそ がんもどき とうふ だいず ちくわ だいずたんぱく こんぶ	こめ ごまあぶら ごま じゃがいも なたねあぶら でんぶん こめこ さとう	にんにく しょうが ながねぎ にんじん もやし キャベツ あかしそ だいこん こんにやく	601	27.0
31	木	コーンライス	牛乳	【ハロウィン】 しおこうじバジルチキン マカロニサラダ かぼちゃのとうにゅうスープ	ウインナー とうにゅう ぎゅうにゅう とりにく ベーコン しろいんげんまめ	こめ マカロニ こめあぶら さとう こめこ	コーン パセリ しょうが にんにく バジル キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ かぼちゃ しめじ	630	25.8
一食平均エネルギー：624 Kcal たんぱく質：25.0 g 脂質：18.7 g 食塩：2.0 g									

一食平均エネルギー：624 Kcal

たんぱく質：25.0 g

脂質：18.7 g

食塩：2.0 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。