

日 曜		献 立 名		使 用 材 料 名			エネルギー	たん白質	
		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
1	金	ごはん	牛乳	じょうえつさん だいずいりコロッケ きりぼしだいこんのツナあえ たまねぎのみそしる	牛乳 大豆 豚肉 ツナ 豆腐 油揚げ みそ	ごはん じゃがいも パン粉 米油 さとう 小麦粉	たまねぎ 切干大根 もやし にんじん 小松菜 えのきたけ 長ねぎ	638	21.1
5	火	コッペパン	牛乳	ブルーベリージャム ツナマカロニサラダ チキンとさつまいもの とうにゅうシチュー	牛乳 ツナ 鶏肉 いんげん豆 無調整豆乳	コッペパン 水あめ さとう マカロニ 米油 さつまいも 米粉	ブルーベリー きゅうり ブロッコリー ホールコーン たまねぎ にんじん しめじ はくさい	613	25.2
6	水	ごはん	牛乳	だしまたまご ひじきとだいずのいために あきやさいのとんじる	牛乳 卵 ひじき さつまあげ 大豆 豚肉 豆腐 みそ	ごはん さとう 小麦でん粉 米油 さつまいも	にんじん こんにやく さやいんげん だいこん ごぼう はくさい 長ねぎ	618	23.9
7	木	むぎごはん	牛乳	セルフのキムチビビンバどん ローストおさつ わかめスープ	牛乳 豚肉 刻みこんぶ なると 豆腐 わかめ	ごはん 大麦 米油 さとう ごま油 さつまいも	にんにく しょうが しらたき はくさい にんじん だいこん とうがらし ほうれん草 もやし たまねぎ 長ねぎ	640	23.5
★11月8日は、いい歯の日です。歯を丈夫にする栄養が多い食材をたくさん使用しました。よくかんでいただきますよう。									
8	金	ごはん	牛乳	【いい歯の日こんだて】 いわしのかばやき ゆかりあえ あつあげのみそしる	牛乳 いわし 青大豆 厚揚げ みそ	ごはん でんぶん 米油 さとう じゃがいも	もやし ブロッコリー 赤じそ にんじん たまねぎ 小松菜	659	26.0
11	月	ごはん	牛乳	さけのやきづけ ごまあえ あぶらあげとえのきのみそしる	牛乳 鮭 油揚げ みそ	ごはん さとう ごま じゃがいも	キャベツ ほうれん草 にんじん たまねぎ えのきたけ 長ねぎ	646	27.3
12	火	ごはん	牛乳	ポークカレー こんにやくサラダ	牛乳 豚肉 ツナ	ごはん 米油 じゃがいも カレールウ ごま油	にんにく しょうが たまねぎ にんじん こんにやく キャベツ きゅうり	655	20.3
13	水	ごはん	牛乳	きびなごカリカリやき はるさめのちゅうかあえ ジャージャンどうふ	牛乳 きびなご 豚肉 厚揚げ みそ	ごはん さとう じゃがいも でんぶん 米粉パン粉 玄米粉 なたね油 パーム油 春雨 ごま油 米油	しょうが もやし にんじん ほうれん草 にんにく メンマ キャベツ 長ねぎ にら	639	24.5
14	木	ごはん	牛乳	セルフのそぼろどん ダブルポテトサラダ もずくのみそしる	牛乳 鶏肉 大豆 油揚げ もずく みそ	ごはん 米油 さとう さつまいも じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	しょうが たまねぎ きゅうり にんじん だいこん はくさい 長ねぎ	638	23.2
15	金	ごはん	牛乳	ハンバーグわふうソースかけ ブロッコリーの しおこうじため たまごスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆たんぱく 豆腐 糸かまぼこ 卵	ごはん 豚脂 さとう でんぶん 米油	たまねぎ えのきたけ にんじん キャベツ ブロッコリー 長ねぎ	616	23.6
18	月	ごはん	牛乳	ぶたにくと こうやどうふのあげに ごまずあえ めぎすのつみれじる	牛乳 豚肉 高野豆腐 め ぎすつみれ みそ 大豆	ごはん でんぶん 米粉 米油 さとう ごま	ほうれん草 キャベツ にんじん たまねぎ だいこん ごぼう 長ねぎ	662	29.0
19	火	こめこの アップルパン	牛乳	だいずとひじきの とうにゅうシュレッドやき フレンチサラダ ウインナーとやさいのスープ	牛乳 豚肉 ひじき 大豆 豆乳シュレッド ウインナー	こめ粉パン 米油 じゃがいも	りんご にんにく たまねぎ トマト にんじん キャベツ ブロッコリー ホールコーン パセリ	649	25.6
20	水	ゆでちゅうか めん	牛乳	サンマーメン ぎょうざ くきわかめのサラダ	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 大豆たんぱく くきわかめ	中華めん 米油 でんぶん ごま油 豚脂 小麦粉 さとう	しょうが にんにく にんじん はくさい もやし にら キャベツ たまねぎ ホールコーン	611	24.7
★21日は、食育の日献立～給食で日本を旅しよう～今月は山形県です。郷土料理「いも煮」など、山形県にちなんだ料理を味わいましょう。									
21	木	ごはん	牛乳	【食育の日こんだて ～やまがたけん～】 ホッケのカレーてりやき えだまめサラダ いもに ラ・フランスゼリー	牛乳 ホッケ 豚肉 焼き豆腐	ごはん ごま油 さといも さとう 水あめ	しょうが えだまめ キャベツ にんじん こんにやく まいたけ はくさい 長ねぎ 西洋なし	637	27.8
★22日は、「キラッと新潟米☆地場もん献立」です。上越で作られた食材を取り入れたメニューで、ごはんをおいしくいただきますよう。									
22	金	ごはん	牛乳	【キラッと新潟米☆ 地場もんこんだて】 とりにくのあまざけ しおこうじやき さつまいものごまきんぴら じょうえつさんやさいの かすじる	牛乳 鶏肉 さつまあげ 豆腐 油揚げ みそ 大豆	ごはん さつまいも 米油 さとう ごま ごま油 あまざけ	にんじん こんにやく さやいんげん だいこん キャベツ 長ねぎ	627	27.3
25	月	ごはん	牛乳	たらとれんこんの あおのりがらめ こんぶあえ だいこんのみそしる	牛乳 すけとうだら 青のり こんぶ 豆腐 油揚げ みそ	ごはん でんぶん コーンフラワー 米粉 米油 さとう ごま油	れんこん キャベツ ほうれん草 にんじん だいこん えのきたけ 長ねぎ	649	22.5
26	火	むぎごはん	牛乳	あき 秋のハヤシライス はなやさいサラダ	牛乳 豚肉 ツナ	ごはん 大麦 米油 じゃがいも ハヤシルウ さとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しめじ エリンギ トマト ブロッコリー カリフラワー キャベツ	643	20.8
27	水	こめこめん	牛乳	こぎつねじる ささかまのおかかマヨやき わかめのあえもの	牛乳 鶏肉 油揚げ 缶かまぼこ 花がつお わかめ	こめこめん ノンエッグマヨネーズ ごま油	にんじん はくさい ごぼう えのきたけ 長ねぎ もやし きゅうり	629	27.6
28	木	ごはん	牛乳	さばのからみそやき きりぼしだいこんチャプチェ はくさいのスープ	牛乳 さば みそ 豚肉 なると 豆腐	ごはん ごま油 米油 さとう	しょうが 切干大根 にんじん たまねぎ 干ししいたけ ピーマン にんにく メンマ はくさい 長ねぎ	622	27.6
29	金	ごはん	牛乳	てづくりこぎかなふりかけ れんこんのサラダ おでん	しらす干し 花がつお 青のり 牛乳 ツナ ちくわ 厚揚げ 鶏肉 大豆たんぱく こんぶ	ごはん ごま油 さとう ノンエッグマヨネーズ さといも なたね油	れんこん キャベツ きゅうり にんじん だいこん こんにやく たまねぎ にんにく しょうが	626	23.6