

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	金	ごはん	牛乳	がんもどきのそぼろあんかけ 磯和え 里芋豚汁	牛乳 がんもどき 豆乳 大豆 鶏肉 ツナ のり 豚肉 豆腐 みそ	米 でんぷん 砂糖 米油 さといも なたね油	にんじん えのきたけ 枝豆 しょうが ほうれん草 もやし 大根 ごぼう	759	33.8	
5	火	ごはん	牛乳	あじのごまマヨネーズ焼き ツナポテトサラダ 鶏ごぼう汁	牛乳 あじ みそ ツナ 鶏肉	米 ノイックマヨネーズ ごま 米粉 じゃがいも 米油 砂糖 ごま油	にんじん コーン こんにゃく 干しいたけ 大根 大根葉 ごぼう	767	34.3	
6	水	コッパパン	牛乳	いちごジャム 照り焼きチキン ブロッコリーのサラダ 白菜のクリームスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン 白いんげん豆	コッパパン 砂糖 ごま油 米油 じゃがいも 米粉	いちご しょうが にんにく にんじん キャベツ ブロッコリー コーン 玉ねぎ しめじ はくさい	754	37.4	
7	木	大根菜めし	牛乳	厚焼きたまご 昆布あえ 大根のみそ汁	かつお節 牛乳 卵 青大豆 昆布 厚揚げ わかめ みそ 大豆	米 大麦 ごま油 砂糖 ごま でんぷん 大豆油 じゃがいも	大根葉 ほうれん草 もやし にんじん 大根	744	30.1	
8	金	ごはん	牛乳	【いい歯の日献立】 たらと大豆の揚げ煮 切り干し大根のサラダ 白菜のみそ汁	牛乳 たら 大豆 油揚げ みそ	米 でんぷん 米油 砂糖 ごま	長ねぎ 切干大根 ほうれん草 もやし にんじん もやし はくさい えのきたけ	792	32.9	
11	月	ごはん	牛乳	【鮭の日献立】 鮭のちゃんちゃん焼き わかめのごま酢あえ 豆腐のみそ汁	牛乳 鮭 みそ わかめ 豆腐	米 ごま油 砂糖 ごま じゃがいも	玉ねぎ しめじ にんじん キャベツ にんにく ほうれん草 もやし コーン 長ねぎ	732	34.4	
12	火	給食なし								
13	水	アップル 米粉パン	牛乳	オムレツ さつまいものサラダ 秋のミネストローネ	牛乳 卵 ベーコン 白いんげん豆	こめ粉パン 砂糖 米油 タピオカでんぷん 大豆油 さつまいも	りんご キャベツ ブロッコリー にんにく 玉ねぎ にんじん 大根 はくさい トマト パセリ	789	32.5	
14	木	麦ごはん	牛乳	根菜カレー 秋の森のサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 大豆 かまぼこ 青大豆 ヨーグルト	米 大麦 米油 じゃがいも カレールウ 米粉	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん れんこん しめじ かぼちゃ ブロッコリー キャベツ	841	30.9	
15	金	ごはん	牛乳	さばの秋色焼き 福神漬あえ 大根と里芋のそぼろ煮	牛乳 さば みそ かつお節 豚肉 大豆 厚揚げ	米 ごま 米油 里いも 砂糖 でんぷん	にんじん キャベツ コーン ほうれん草 福神漬 玉ねぎ 大根 枝豆 しょうが	852	38.3	
18	月	ごはん	牛乳	ハンバーグのきのこソースかけ れんこんのごまマヨサラダ 秋野菜のポトフ	牛乳 豚肉 鶏肉	米 大麦 パン粉 米粉 でんぷん 米油 砂糖 ごま ノイックマヨネーズ じゃがいも	玉ねぎ しめじ れんこん キャベツ ほうれん草 大根 にんじん はくさい ブロッコリー	829	28.6	
19	火	キムたくごはん	牛乳	【食育の日献立：長野県】 山賊焼き 寒天のサラダ 具だくさん汁	ベーコン 牛乳 鶏肉 青大豆 寒天 ちくわ みそ	米 ごま油 でんぷん 米粉 米油 じゃがいも	キムチ たくあん にんにく しょうが コーン キャベツ にんじん はくさい えのきたけ なめこ 長ねぎ	759	32.5	
20	水	ごはん	牛乳	ギョーザ 大根のカレー炒め うずら卵入り八宝菜	牛乳 豚肉 鶏肉 さつまいも なたね油 うずら卵	米 ラード 小麦粉 大豆油 でんぷん 米油 砂糖 ごま油	キャベツ 玉ねぎ たら しょうが 大根 こんにゃく さやいんげん にんじん にんにく メンマ しいたけ はくさい	776	27.7	
21	木	ごはん	牛乳	厚揚げとキャベツのそぼろ炒め ローストチーズポテト 秋鮭のみそ汁	牛乳 豚肉 厚揚げ チーズ さけ みそ	米 米油 砂糖 でんぷん じゃがいも	にんじん キャベツ しめじ しょうが 玉ねぎ 大根 こんにゃく 長ねぎ	772	32.0	
22	金	ゆで中華麺	牛乳	五目あんかけラーメン のり酢あえ 大学いも	牛乳 豚肉 ツナ のり	中華麺 米油 でんぷん ごま油 さつまいも 砂糖 ごま	しょうが にんにく にんじん 干しいたけ 大根 はくさい 長ねぎ もやし ほうれん草	838	31.7	
25	月	ごはん	牛乳	【キラッと新潟米☆地場もん献立】 めぎすの天ぷら 塩こうじ和え 地場産野菜と車麩のみそ汁 お米のムース	牛乳 めぎす 青大豆 わかめ みそ 卵	米 でんぷん 米粉 小麦粉 ノイックマヨネーズ 米油 ごま油 ふ 水あめ 砂糖	キャベツ 小松菜 にんじん 大根 はくさい 長ねぎ	823	27.3	
26	火	ごはん	牛乳	ポーク焼売 こんにゃくサラダ 五目マーボー	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 厚揚げ みそ	米 パン粉 砂糖 でんぷん 米油 ごま じゃがいも ごま油 小麦粉 ラード	玉ねぎ サラダこんにゃく 小松菜 コーン にんじん にんにく しょうが はくさい 長ねぎ	847	30.9	
27	水	ごはん	牛乳	手作り玉子焼き 切干大根の五目炒め もずくのみそ汁	牛乳 ツナ チーズ 卵 豚肉 豆腐 もずく みそ	米 米油 ごま油 じゃがいも	ほうれん草 にんにく にんじん 切干大根 キャベツ 小松菜 はくさい 長ねぎ	764	31.2	
28	木	ごはん	牛乳	ちくわのマヨチーズ焼き じゃがいものきんぴら 和風カレースープ	牛乳 ちくわ チーズ ツナ 厚揚げ	米 ノイックマヨネーズ じゃがいも 米油 砂糖 ごま カレールウ	にんじん こんにゃく さやいんげん にんにく 玉ねぎ 大根	772	25.6	
29	金	米粉めん	飲む ヨーグルト マスカット	かきたまなめこ汁 おつかあえ 根々スナック	発酵乳 スキムミルク 油揚げ 卵 かつお節 大豆 青のり	米粉めん 水あめ でんぷん さつまいも 米油	ぶどう 大根 えのきたけ なめこ 長ねぎ キャベツ ほうれん草 にんじん ごぼう れんこん	738	29.0	

一食平均エネルギー:787 Kcal

たんぱく質:31.6 g

脂質:22.5 g

食塩:2.5 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。