

山の葉が色づき、秋も深まってきました。空気が乾燥している今の季節は、風邪をひきやすい時期です。手洗い、うがいをしっかりして、バランスのよい食事を心がけ、風邪に負けない丈夫な体を作りましょう。

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	大根菜めし	牛乳	厚焼きたまご 昆布あえ 大根のみそ汁 お米の豆乳パバロア	かつお節 牛乳 卵 青大豆 昆布 厚揚げ わかめ みそ 大豆 豆乳	米 大麦 ごま油 砂糖 でんぷん 大豆油 じゃがいも 水あめ 米粉	大根葉 ほうれん草 もやし にんじん 大根 みかん	762	28.8
4	月	文化の日 振替休日							
5	火	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 さつま揚げ なた 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 にら しょうが 大根 にんじん こんにゃく さやいんげん にんにく メンマ 干ししいたけ はくさい	767	26.7
6	水	コッペパン	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 白菜の豆乳クリームスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン 白いんげん豆 豆乳	コッペパン 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	748	37.2
7	木	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 厚揚げと白菜のみそ汁	牛乳 たら 大豆 厚揚げ みそ	米 でんぷん 米油 砂糖	長ねぎ 切干大根 ほうれん草 にんじん もやし はくさい	788	34.9
8	金	ごはん	牛乳	さわらのごまマヨネーズ焼き ツナポテトサラダ 鶏ごぼう汁 角チーズ	牛乳 さわら みそ ツナ 鶏肉 チーズ	米 ノイグ マネーズ 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 干ししいたけ 大根 大根葉 ごぼう	836	36.7
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 大豆	米 ごま油 砂糖 ごま じゃがいも	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 玉ねぎ 長ねぎ	746	35.4
12	火	給食はありません							
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 大豆油 さつまいも 米油 でんぷん	りんご キャベツ にんじん にんにく 玉ねぎ 大根 はくさい トマト パセリ	786	31.9
14	木	ごはん	牛乳	さばの秋色焼き おかかあえ 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 米油 さといも 砂糖 でんぷん	にんじん キャベツ もやし コーン 小松菜 玉ねぎ 大根 さやいんげん しょうが	815	37.0
15	金	ごはん	牛乳	厚揚げのおろしだれ 茎わかめの五目きんぴら 根菜のごまみそ汁	牛乳 厚揚げ 茎わかめ さつま揚げ 打ち豆 みそ	米 砂糖 でんぷん ごま油 さつまいも ごま	大根 しょうが にんじん こんにゃく メンマ さやいんげん 玉ねぎ れんこん ごぼう 長ねぎ	771	27.0
18	月	ごはん	牛乳	ちくわのマヨチーズ焼き(豆乳チーズ) じゃがいもとツナのきんぴら 和風カレースープ	牛乳 ちくわ 豆乳チーズ ツナ 厚揚げ	米 ノイグ マネーズ じゃがいも 米油 砂糖 カレールウ	にんじん 切干大根 さやいんげん にんにく 玉ねぎ 大根	791	26.1
19	火	キムタクごはん	牛乳	【食育の日献立：長野県】 山賊焼き 寒天のサラダ 具だくさんみそ汁	ベーコン 牛乳 鶏肉 青大豆 寒天 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	756	31.6
20	水	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 青大豆 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 しょうが ほうれん草 もやし 大根 大根葉 ごぼう	751	33.3
21	木	ゆで中華麺	牛乳	五目あんかけラーメン 切り干し大根の中華和え 大学いも	牛乳 豚肉	中華麺 米油 でんぷん ごま油 砂糖 さつまいも	しょうが にんにく にんじん 干ししいたけ 大根 はくさい 長ねぎ もやし 小松菜 切干大根	814	28.3
22	金	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 季節野菜のポトフ	牛乳 鶏肉 豚肉	米 でんぷん 米油 砂糖 ごま じゃがいも ノイグ マネーズ ラード	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	805	28.9
25	月	ごはん	牛乳	笹かまぼこの海苔マヨ焼き 切干大根の五目炒め もずく入り豚汁	牛乳 笹かまぼこ 青のり さつま揚げ 豚肉 厚揚げ もずく みそ	米 ノイグ マネーズ ごま油 じゃがいも	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	761	30.1
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 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 ブロッコリー コーン にんじん にんにく しょうが はくさい 長ねぎ	847	31.4
27	水	麦ごはん	牛乳	地場産野菜のカレー 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 砂糖 米粉カレールウ 米粉	しょうが にんにく 玉ねぎ はくさい かぼちゃ ブロッコリー キャベツ	826	30.3
28	木	米粉めん	発酵乳 マスカット	かきたまなめこ汁 おひたし 根タスナック	発酵乳 鶏肉 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 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	752	32.5
29	金	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 地場産野菜の辛味っ子みそ汁	牛乳 めぎす 青大豆 豆腐 みそ	米 米粉 でんぷん ノイグ マネーズ 米油 ごま油 さつまいも	キャベツ 小松菜 にんじん 大根 長ねぎ	781	26.3

一食平均エネルギー：784 Kcal たんぱく質：31.3 g 脂質：21.7 g 食塩：2.4 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。