

日	曜	献 立 名			使 用 材 料 名			エネルギー	たん白質	脂質	脂質
		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	g	g
1	金	ごはん	牛乳	がんもどきのそぼろあんかけ いそあえ さといもとんじる	ぎゅうにゅう がんもどき とりにく あおだいず ツナ のり ぶたにく とうふ みそ	こめ でんぶん さとう あぶら さといも なたねあぶら	にんじん えのきたけ しょうが ほうれんそう もやし とうがん だいこんば ごぼう	625	29.2	20.6	2.0
5	火	だいこん なめし	牛乳	あつやきたまご こんぶあえ だいこんのみそしる おこめのパパロア みかんあじ	かつおぶし あおだいず ぎゅうにゅう たまご こんぶ あつあげ みそ わかめ とうにゅう だいず	こめ おおむぎ さとう ごまあぶら ごま でんぶん あぶら じゃがいも みずあめ こめこ だいずあぶら	だいこんば ほうれんそう もやし にんじん だいこん みかん	641	24.2	20.4	2.2
6	水	コッペパン	牛乳	いちごジャム てりやきチキン あじみなサラダ はくさいのクリームスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン いんげんまめ	コッペパン さとう ごまあぶら あぶら じゃがいも こめこ	いちご しょうが にんにく にんじん キャベツ あじみな コーン たまねぎ しめじ はくさい	598	27.6	23.5	2.5
7	木	ごはん	牛乳	あじのごまマヨネーズやき ツナポテトサラダ とりごぼうじる	ぎゅうにゅう あじ みそ ツナ とりにく	こめ マヨネーズ ごま こめこ じゃがいも あぶら ごまあぶら	にんじん コーン こんにやく ほししいたけ とうがん だいこんば ごぼう	626	28.5	20.1	1.7
8	金	ごはん	牛乳	【いい歯の日献立】 たらとだいずのあげに きりぼしだいこんのサラダ あつあげとはくさいのみそしる	ぎゅうにゅう たら だいず あつあげ みそ	こめ でんぶん あぶら さとう ごま	ながねぎ きりぼしだいこん ほうれんそう にんじん もやし はくさい	656	30.0	22.9	1.9
11	月	ごはん	牛乳	【鮭の日献立】 さけのちゃんちゃんやき わかめのごまずあえ とうふとあぶらあげのみそしる	ぎゅうにゅう さけ みそ わかめ とうふ あぶらあげ	こめ ごまあぶら さとう ごま じゃがいも	しめじ にんじん キャベツ にんにく ほうれんそう もやし コーン だいこん ながねぎ	605	30.2	17.2	2.1
13	水	アップル こめパン	牛乳	オムレツ さつまいものサラダ なだちやさいのミネストローネ	ぎゅうにゅう たまご ベーコン いんげんまめ	こめこパン さとう あぶら さつまいも でんぶん	りんご キャベツ ブロッコリー にんにく にんじん だいこん トマト あじみな パセリ	587	25.1	19.6	2.5
14	木	ごはん	牛乳	ギョーザ なますかぼちゃのごもくいため はっぼうさい	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ツナ なたね	こめ こむぎこ ラード でんぶん あぶら さとう ごまあぶら	キャベツ たまねぎ にら なますかぼちゃ ほししいたけ にんじん しらたき にんにく さやいんげん メンマ しょうが	623	23.3	18.5	1.9
15	金	ごはん	牛乳	さばのあきいろやき ふくじんづけあえ だいこんとさといものそぼろに	ぎゅうにゅう さば みそ かつおぶし ぶたにく だいず あつあげ	こめ ごま あぶら さといも さとう でんぶん	にんじん キャベツ コーン ほうれんそう ふくじんづけ たまねぎ だいこん さやいんげん しょうが	668	30.8	20.9	2.0
18	月	ちゅうかめん	牛乳	ごもくあんかけラーメン のりずあえ だいがくいも	ぎゅうにゅう ぶたにく のり	ちゅうかめん 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 にんじん ほししいたけ だいこん はくさい ながねぎ もやし ほうれんそう	646	24.2	14.3	1.9
19	火	ごはん	牛乳	あつあげとキャベツの そぼろいため ローストチーズパンプキン あきざけのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ チーズ さけ みそ	こめ あぶら さとう でんぶん	にんじん キャベツ しめじ しょうが かぼちゃ だいこん こんにやく ながねぎ	629	27.8	19.9	2.0
20	水	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 きせつやさいのポトフ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	こめ おおむぎ パンこ こめこ でんぶん あぶら さとう ごま マヨネーズ じゃがいも	たまねぎ しめじ れんこん キャベツ ほうれんそう だいこん にんじん はくさい ブロッコリー	658	23.7	21.3	1.8
21	木	ごはん	牛乳	あつあげのおろしだれ くきわかめのごもくきんぴら こんさいのごまみそしる	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく くきわかめ さつまあげ うちまめ みそ	こめ さとう でんぶん ごまあぶら さつまいも ねりごま ごま	だいこん しょうが にんじん こんにやく あじみな たまねぎ れんこん ごぼう ながねぎ	640	24.6	20.6	1.8
☆ 食育の日献立：長野県 ☆給食で人気の『キムたくごはん』は、長野県の給食が発祥です。子どもたちの漬物離れから、おいしく漬物を食べてもらおうと考案されました。主菜の『山賊焼き』は、山賊は物を取り上げるので、「鶏を揚げる」料理を山賊焼きと呼ぶようになったそうです。揚げているのに「焼き」というのは、昔は油が貴重だったため、少ない油で焼いていたためだそうです。											
22	金	キムたく ごはん	牛乳	【食育の日献立：長野県】 さんぞくやき かんでんのサラダ ぐだくさん みそしる	ベーコン ぎゅうにゅう とりにく あおだいず かんでん ちくわ みそ	こめ ごまあぶら でんぶん こめこ あぶら 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 ながねぎ	610	27.2	19.6	2.4
25	月	こめこめん	のむ ヨーグルト (プレーン)	かきたまじる おかかあえ こんこんスナック	のむヨーグルト かまぼこ あぶらあげ たまご かつおぶし だいず あおのり	こめこめん さとう でんぶん さつまいも あぶら	だいこん えのきたけ ながねぎ キャベツ ほうれんそう にんじん ごぼう れんこん	642	26.6	11.9	1.9
26	火	ごはん	牛乳	ポークしゅうまい きりぼしだいこんのカレーいため ごもくマーボー	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あつあげ ツナ みそ だいず	こめ パンこ さとう でんぶん あぶら ごまあぶら ラード	たまねぎ にんにく にんじん きりぼしだいこん キャベツ しょうが ながねぎ はくさい かぼちゃ あじみな	671	26.2	20.5	1.8
27	水	ごはん	牛乳	てづくりたまごやき こんにやくサラダ もずくのみそしる	ぎゅうにゅう ツナ チーズ たまご とうふ もずく みそ	こめ あぶら さとう ごま じゃがいも	ほうれんそう サラダこんにやく ブロッコリー コーン にんじん はくさい ながねぎ	602	24.4	19.9	1.8
☆ キラッと新潟米☆地場もん献立 ☆新潟県の取組です。日本一の米どころである新潟県。その美味しいごはん、ごはんに合う地元食材（ 幻魚・塩こうじ・野菜 ）を組み合わせました。新潟、上越の食のおいしさを感じてほしいと思います。											
28	木	ごはん	牛乳	【キラッと新潟米☆ 地場もん献立】 げんぎよのてんぷら しおこうじあえ なだちやさいのみそしる	ぎゅうにゅう げんぎよ あおだいず あつあげ みそ	こめ でんぶん こむぎこ マヨネーズ あぶら ごまあぶら	キャベツ あじみな にんじん だいこん はくさい ながねぎ	609	19.9	21.1	1.5
29	金	ごはん	牛乳	ちくわのマヨチーズやき じゃがいものきんぴら わふうカレースープ	ぎゅうにゅう ちくわ チーズ ツナ あぶらあげ	こめ マヨネーズ じゃがいも あぶら さとう ごま カレールウ	にんじん こんにやく さやいんげん にんにく たまねぎ だいこん あじみな	629	22.3	21.0	2.0

一食平均エネルギー：630 Kcal

たんぱく質：26.1 g

脂質：19.7 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。ご了承ください。