

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(1.2群)	熱や力になるもの(5.6群)	体の調子を整えるもの(3.4群)	Kcal	g
9	木	玄米ごはん	牛乳	ミートボールハヤシライス 黒糖きなこ豆 こんにやくとわかめのじゃこサラダ	牛乳 鶏肉 白いんげん豆 炒り大豆 きな粉 わかめ ちりめんじゃこ	米 発芽玄米 米油 砂糖 じゃがいも 黒砂糖 ごま油 米粉のハヤシルウ 米粉	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん エリンギ トマト サラダこんにやく コーン キャベツ	803	28.2
10	金	丸パン	牛乳	メンチカツ コールスローサラダ 冬野菜の豆乳クリームスープ	牛乳 鶏肉 豚肉 ウインナー 白いんげん豆 豆乳 みそ	丸パン でんぷん 米油 砂糖 じゃがいも 米粉 ラード	キャベツ 玉ねぎ ブロッコリー コーン にんじん 大根 白菜 ほうれん草	802	32.2
14	火	ごはん	発酵乳	【スキーの日】 ぶりの竜田揚げ ごまおひたし スキー汁	発酵乳 ぶり 厚揚げ かつお節 豚肉 豆腐 みそ	米 砂糖 米粉 でんぷん 米油 ごま ごま油 さつまいも	しょうが もやし にんじん 小松菜 大根 こんにやく ごぼう 生しいたけ 長ねぎ	808	33.6
15	水	わかめごはん	牛乳	厚焼き玉子 のり酢和え みそ肉じゃが	わかめ 牛乳 卵 ツナ のり 豚肉 大豆 厚揚げ みそ	米 砂糖 でんぷん 米油 じゃがいも なたね油	もやし ほうれん草 コーン レモン汁 玉ねぎ にんじん こんにやく さやいんげん	827	31.7
16	木	ごはん	牛乳	やみつきちキン 白雪和え ツナと野菜のみそ汁	牛乳 鶏肉 豆腐 ツナ 油揚げ 大豆 みそ	米 砂糖 ごま油 ノンエッグマヨネーズ ごま じゃがいも	にんにく しょうが キャベツ れんこん ほうれん草 コーン にんじん 玉ねぎ 白菜 えのきたけ 小松菜	805	35.1
17	金	黒糖パン	牛乳	たらとほうれん草の米粉グラタン 青大豆サラダ ミネストローネ	牛乳 たら 豆乳 豆乳シュレッド わかめ 青大豆 ウインナー みそ	コッペパン 黒砂糖 米油 米粉 砂糖 じゃがいも	にんじん 玉ねぎ ほうれん草 切干大根 キャベツ コーン にんにく しょうが 大根 エリンギ トマト パセリ	756	29.9
20	月	ごはん	牛乳	【伝統の味噌づくり】 厚揚げと大豆のみそケチャップがらめ みそドレッシングサラダ じゃがいもとわかめのみそ汁	牛乳 厚揚げ 炒り大豆 みそ ちくわ 油揚げ わかめ 大豆	米 米油 砂糖 じゃがいも	キャベツ ブロッコリー コーン 大根 長ねぎ	753	28.0
21	火	ごはん	牛乳	【米どころ上越】 手作りサクサクふりかけ 豚肉の甘辛焼き 米粉マカロニのサラダ お米団子のスープ	かつお節 牛乳 豚肉 なると	米 米パン粉 ごま 砂糖 米油 米粉 米粉マカロニ ごま油 米だんご	しょうが にんにく キャベツ 小松菜 コーン レモン汁 玉ねぎ にんじん もやし メンマ 長ねぎ	770	32.2
22	水	ごはん	牛乳	【雪国の保存食】 セルフの鮭そぼろ丼 切干大根の甘酢和え ふるさとのつべい汁	牛乳 高野豆腐 鮭 大豆 みそ かまぼこ 鶏肉 ちくわ 厚揚げ	米 米油 砂糖 ごま ごま油 里いも でんぷん	しょうが にんじん 玉ねぎ 切干大根 キャベツ 小松菜 大根 干しいたけ こんにやく 長ねぎ	770	34.3
23	木	ソフト麺	牛乳	【発酵のまち上越】 発酵ごまみそ豆乳うどんスープ ゆかり和え 酒かす香るココア米粉蒸しパン	牛乳 豚肉 豆乳 みそ	ソフトめん 米油 ねりごま ごま 酒かす 米粉 ココア 砂糖	しょうが にんじん 玉ねぎ 白菜 長ねぎ もやし キャベツ 小松菜 赤しそ	813	34.3
24	金	ごはん	牛乳	【上越の食文化】 サメのたれカツ アスパラ菜の昆布和え 打ち豆のみそ汁	牛乳 さめ 昆布 厚揚げ 打ち豆 みそ	米 米粉 ノンエッグマヨネーズ 米パン粉 米油 砂糖 じゃがいも	にんじん キャベツ もやし アスパラ菜 大根 なめこ 長ねぎ	831	30.0
27	月	ごはん	牛乳	ホイコーロー ローストポテト ビーフンスープ	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ わかめ なると	米 米油 じゃがいも ビーフン ごま油	しょうが キャベツ 玉ねぎ 小松菜 にんじん もやし メンマ 長ねぎ	728	26.5
28	火	ツナカレー ごはん	牛乳	ししゃもの磯辺揚げ(2尾) いそマヨ和え 塩こうじポトフ	ツナ 牛乳 ししゃも 豆腐 青のり かつお節 のり ウインナー 白いんげん豆	米 米油 米粉 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	玉ねぎ コーン もやし ほうれん草 にんじん 大根 キャベツ	823	27.9
29	水	ごはん	牛乳	さばの塩焼き ひじきと大豆の炒り煮 とり野菜みそ汁	牛乳 さば 大豆 ひじき 高野豆腐 ちりめんじゃこ 鶏肉 みそ	米 米油 砂糖 じゃがいも	にんじん こんにやく さやいんげん ごぼう キャベツ 小松菜 長ねぎ	784	38.1
30	木	玄米ごはん	牛乳	中華あんかけ(ごはんにかける) のり塩厚揚げポテト みかんゼリー	牛乳 豚肉 なると 厚揚げ 青のり	米 発芽玄米 米油 ごま油 でんぷん じゃがいも 砂糖	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ メンマ 干しいたけ キャベツ 小松菜 みかん果汁	758	25.9
31	金	ごはん	牛乳	あじのお好み焼き風味 ごまきなこあえ キムチ豚汁	牛乳 あじ かつお節 きな粉 豚肉 厚揚げ 大豆 みそ	米 ノンエッグマヨネーズ ごま 砂糖 じゃがいも	小松菜 にんじん もやし 玉ねぎ 白菜 キムチ 長ねぎ	759	35.5

一食平均エネルギー：787 Kcal

たんぱく質：31.5 g

脂質：22.3 g

食塩：2.5 g

*感染症の流行や食材の納入状況により献立を急遽変更する場合があります。