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
8	水	麦ごはん	牛乳	ミートボールハヤシライス こんにやくとわかめのサラダ ヨーグルト	牛乳 鶏肉 大豆たんぱく 大豆 わかめ ヨーグルト	米 大麦 米油 砂糖 じゃがいも 米粉のハヤシルウ 米粉 ごま油 ごま	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん しめじ トマト サラダこんにやく アスパラ菜 キャベツ	810	26.2
9	木	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 青のり きな粉 豚肉 豆腐 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	747	36.8
10	金	ごはん	牛乳	【スキーの日】 ぶりの竜田揚げ ごまおひたし スキー汁	牛乳 ぶり 豚肉 豆腐 みそ	米 砂糖 米粉 でんぷん 米油 ごま さつまいも	しょうが もやし にんじん アスパラ菜 大根 こんにやく ごぼう 干ししいたけ 長ねぎ	829	35.1
14	火	ツナカレー ごはん	牛乳	オムレツ ビーフンサラダ 塩こうじポトフ	ツナ 牛乳 卵 ウインナー 大豆	米 米油 タビオカパール 砂糖 大豆油 ビーフン ノンエッグマヨネーズ なたね油 じゃがいも	玉ねぎ コーン にんじん 小松菜 もやし キャベツ	797	26.8
15	水	ごはん	牛乳	さばの塩焼き ひじきと大豆の炒り煮 かき卵みそ汁 みかんゼリー	牛乳 さば 大豆 ひじき 油揚げ 卵 わかめ みそ	米 米油 砂糖 じゃがいも	にんじん こんにやく 玉ねぎ えのきたけ みかん果汁	800	34.3
16	木	麦ごはん	牛乳	中華あんかけライス のり塩キャベツ 高野豆腐のコロコロ揚げ	牛乳 豚肉 なると うずら卵 青のり 高野豆腐 きな粉	米 大麦 米油 でんぷん 米油 ごま油 砂糖	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ メンマ 干ししいたけ 白菜 小松菜 もやし キャベツ	771	26.4
17	金	丸パン	発酵乳 (マスカット)	焼きキャベツメンチカツ コールスローサラダ みそストローネ	発酵乳 スキムミルク 鶏肉 豚肉 みそ 大豆たんぱく ウインナー 大豆	丸パン 水あめ 米粉 でんぷん 米油 砂糖 じゃがいも ラード	ぶどう キャベツ 玉ねぎ アスパラ菜 コーン にんにく 大根 にんじん エリンギ トマト パセリ	755	31.4
20	月	ごはん	牛乳	【保存食】 セルフの鮭そぼろ丼 切干大根の和えもの のっぺい汁	牛乳 高野豆腐 鮭 青大豆 みそ 鶏肉 ちくわ 厚揚げ	米 米油 砂糖 ごま ごま油 さといも 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 干ししいたけ こんにやく 長ねぎ	733	31.9
21	火	ごはん	牛乳	【味噌・大豆】 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 ツナ 油揚げ わかめ	米 米油 砂糖 じゃがいも	キャベツ アスパラ菜 コーン にんじん 玉ねぎ 長ねぎ	729	26.9
22	水	ごはん	牛乳	【米・米粉】 手作りサクサクふりかけ 鶏肉の甘辛焼き 米粉マカロニのサラダ 米団子入りスープ	青のり 牛乳 鶏肉 なると	米 米パン粉 ごま 砂糖 米油 米粉 米粉マカロニ 米団子 ごま油	しょうが にんにく キャベツ 小松菜 コーン レモン汁 もやし 玉ねぎ メンマ 長ねぎ	747	28.4
23	木	ソフト麺	牛乳	【発酵食品】 発酵のまち上越のうどんスープ ゆかり和え あまざけココアむしパン	牛乳 鶏肉 豆乳 みそ	ソフトめん 米油 ねりごま ごま 酒かす 小麦粉 米粉 ココア 砂糖 甘酒	しょうが にんにく 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	830	33.6
24	金	ごはん	牛乳	【サメ】 サメたれカツ アスパラ菜の昆布和え 打ち豆のみそ汁	牛乳 さめ 昆布 豆腐 打ち豆 みそ	米 パン粉 小麦粉 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 しめじ 長ねぎ	749	27.7
27	月	ごはん	牛乳	ししゃもフリッター のり酢あえ あまみそそぼろ肉じゃが	牛乳 ししゃも 青のり のり 豚肉 大豆 厚揚げ みそ	米 小麦粉 でんぷん 米粉 砂糖 大豆油 じゃがいも 米油	もやし 小松菜 にんじん 玉ねぎ こんにやく さやいんげん	778	30.7
28	火	ごはん	牛乳	やみつきチキン 白雪和え カレースープ	牛乳 鶏肉 豆腐 豚肉	米 砂糖 ごま油 ノンエッグマヨネーズ ごま 米油 じゃがいも カレールウ	にんにく しょうが キャベツ 小松菜 コーン 玉ねぎ にんじん しめじ	760	33.5
29	水	ごはん	牛乳	めぎすの五目つくね もやしのごま炒め うずらの卵入り中華わかめスープ	牛乳 めぎす 豆腐 ひじき みそ ツナ なると うずら卵 わかめ	米 砂糖 でんぷん 米パン粉 ごま油 米油 ごま	長ねぎ しょうが にんじん 切干大根 もやし 玉ねぎ メンマ	728	30.3
30	木	ごはん	牛乳	厚揚げとキャベツの味噌炒め ローストポテト ツナと野菜のみそ汁	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ ツナ 豆腐 大豆	米 米油 でんぷん じゃがいも	しょうが キャベツ 玉ねぎ にんじん エリンギ 小松菜 白菜	746	30.1
31	金	こくとうパン	牛乳	じゃがいものマヨネーズ焼き 青大豆サラダ だいこんのコンソメスープ	牛乳 豚肉 わかめ 青大豆 ハム	コッペパン 黒砂糖 米油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ 砂糖 マカロニ	にんじん 玉ねぎ キャベツ コーン 大根 小松菜	780	28.4

一食平均エネルギー：770 Kcal

たんぱく質：30.5 g

脂質：22.2 g

食塩：2.5 g

☆献立は、食材料の入荷状況や0157・ノロウィルス対策等のため変更する場合があります。