

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		
2	月	ごはん	牛乳	セルフのツナそぼろどん ゆかりあえ なめこじる ぶどうゼリー	牛乳 豚肉 ツナ 卵 豆腐 油揚げ みそ 大豆	米 米油 砂糖	さやいんげん キャベツ もやし にんじん ゆかり だいこん なめこ 長ねぎ	646	27.2
3	火	さつまいも ごはん	牛乳	ホッケのしおやき れんこんのごまマヨサラダ とうふとだいこんのみそしる	牛乳 ほっけ 豆腐 みそ 大豆	米 さつまいも マヨネーズ ごま	★れんこん キャベツ とうもろこし にんじん だいこん ほうれん草 えのきたけ 長ねぎ	606	25.6
4	水	うどん	牛乳	すきやきふうじる きつねもち ごまあえ	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ	うどん 砂糖 もち ごま	はくさい えのきたけ にんじん 長ねぎ しらたき キャベツ もやし	666	25.0
5	木	ごはん	牛乳	セルフのぶたキムチどん ローストポテト わかめスープ	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 なると わかめ	米 米油 砂糖 でんぷん じゃがいも	しょうが にんにく はくさい キムチ えのきたけ 玉ねぎ にんじん 長ねぎ	600	24.2
6	金	こめこの キャロット パン	牛乳	【目の愛護デー献立】 かぼちゃのチーズたまごやき はなやさいサラダ おまめのとうにゅうクリームスープ	牛乳 卵 脱脂粉乳 チーズ ベーコン 大豆 白いんげん 青大豆 金時豆 豆乳	米粉パン マヨネーズ 米油 米粉	にんじん かぼちゃ キャベツ ブロッコリー カリフラワー 玉ねぎ とうもろこし	700	31.8
10	火	むぎごはん	牛乳	ゴロゴロやさいの ハッシュドポーク コーンとえだまめのサラダ	牛乳 豚肉 大豆	米 大麦 じゃがいも 米油 ハヤシルウ 砂糖	玉ねぎ かぼちゃ にんじん エリンギ しょうが にんにく トマト キャベツ きゅうり 枝豆 とうもろこし	666	21.8
11	水	ごはん	牛乳	ささかまのおこのみやき あぶらあげあえ にくだんごとさといものみそしる ヨーグルト	牛乳 笹かまぼこ 青のり かつお節 油揚げ 鶏肉 みそ 大豆 ヨーグルト	米 マヨネーズ ごま さといも	キャベツ 小松菜 にんじん 玉ねぎ だいこん 長ねぎ	637	23.9
12	木	ごはん	牛乳	ぶたにくのしょうがいため わふうポテトサラダ とうふのかきたまじる	牛乳 豚肉 ちくわ かつお節 青のり 豆腐 卵	米 米油 でんぷん じゃがいも マヨネーズ	しょうが 玉ねぎ にんじん ピーマン きゅうり とうもろこし たけのこ えのきたけ 長ねぎ	638	25.9
13	金	ごはん	牛乳	さばのねぎみそやき くきわかめのきんぴら いもにじる	牛乳 さば みそ さつまいも 茎わかめ 豚肉 豆腐	米 米油 さといも 砂糖	長ねぎ しょうが にんじん ごぼう さやいんげん こんにゃく	635	29.8
16	月	ごはん	牛乳	あつあげとじゃがいもの ケチャップがらめ じゃこサラダ みそワンタンスープ	牛乳 厚揚げ ちりめんじゃこ なると みそ	米 じゃがいも 米油 砂糖 ごま油 ごま ワンタン	ピーマン キャベツ にんじん とうもろこし 小松菜 玉ねぎ もやし いら メンマ	647	24.2
17	火	ごはん	牛乳	【ふるさと献立・上越野菜の日】 あつやきたまご なますかぼちゃのごまマヨあえ じゃがいものみそしる	牛乳 卵 油揚げ わかめ みそ 大豆	米 砂糖 マヨネーズ ごま じゃがいも	なますかぼちゃ もやし きゅうり にんじん 玉ねぎ 長ねぎ	622	20.7
18	水	ちゅうかめん	牛乳	みそラーメンスープ はるまき くきわかめのちゅうかサラダ	牛乳 豚肉 みそ 豆みそ 豚肉 茎わかめ	中華麺 米油 小麦粉 春雨 ごま油	玉ねぎ もやし にんじん 長ねぎ しょうが にんにく たけのこ とうもろこし キャベツ	717	25.7
19	木	ごはん	牛乳	【食育の日献立】 日本一周味めぐり～近畿地方～ とりにくことやどうふのあげに うめあえ にゅうめん	牛乳 鶏肉 高野豆腐 豚肉 かまぼこ 油揚げ	米 でんぷん 米油 砂糖 そうめん	しょうが さやいんげん もやし きゅうり にんじん 梅 玉ねぎ しめじ 長ねぎ	665	27.2
20	金	とりごぼう ごはん	牛乳	やさいとわかめのとうにゅうよせ のりずあえ ふのみそしる	鶏肉 牛乳 豆乳 のり わかめ みそ	米 米油 砂糖 麩	にんじん ごぼう 玉ねぎ かぼちゃ もやし ほうれん草 かぶ えのきたけ	620	23.8
23	月	ごはん	牛乳	やしししゃも おかかあえ カレーにくじゃが	牛乳 子持ちししゃも かつお節 豚肉 厚揚げ	米 じゃがいも 米油 砂糖	キャベツ もやし にんじん 玉ねぎ こんにゃく さやいんげん	620	25.4
24	火	ごはん	牛乳	いかのピリからやき じゃがいものアーモンドきんぴら だいこんのみそしる	牛乳 いか 豆腐 油揚げ みそ 大豆	米 砂糖 じゃがいも 米油 アーモンド	しょうが 長ねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん ★だいこん 玉ねぎ	608	26.6
25	水	ごはん	牛乳	あつあげのやくみソースがけ ビーフソテー とりごもくじる	牛乳 厚揚げ かつお節 ベーコン 鶏肉 ちくわ	米 砂糖 ごま油 ビーフン 米油 じゃがいも	長ねぎ しょうが キャベツ にんじん ピーマン ★だいこん 干しいたけ こんにゃく	607	24.3
26	木	ごはん	牛乳	だいでろquette きりぼしだいこんのいとこまあえ きのこのみそしる	牛乳 大豆 豚肉 糸かまぼこ 豆腐 みそ 大豆	米 パン粉 米油 砂糖 じゃがいも	にんじん 玉ねぎ キャベツ ほうれん草 ★切り干し大根 えのきたけ まいたけ ごぼう 長ねぎ	683	26.1
27	金	しよくパン	牛乳	【オーストラリア献立】 チョコクリーム チキン・パルミジャーナ パスタサラダ まめとベーコンのスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン 大豆 白いんげん 青大豆 金時豆	パン チョコクリーム パン粉 米油 砂糖 オリーブ油 マカロニ マヨネーズ	玉ねぎ にんにく トマト きゅうり 赤ピーマン とうもろこし キャベツ にんじん	700	26.3
30	月	ごはん	牛乳	さけのいりどりやき のりごまあえ さつまじる	牛乳 さけ のり 鶏肉 豆腐 みそ 大豆	米 マヨネーズ ごま さつまいも	にんじん ほうれん草 もやし ごぼう ★だいこん こんにゃく 長ねぎ	650	29.8
31	火	ごはん	牛乳	ハンバーグきのこソース かぼちゃサラダ さわにわん	牛乳 鶏肉 チーズ 豚肉	米 砂糖 マヨネーズ じゃがいも	玉ねぎ しめじ エリンギ かぼちゃ きゅうり キャベツ ★だいこん にんじん しらたき ごぼう 干しいたけ たけのこ さやえんどう	676	24.8

一食平均エネルギー:648 Kcal

たんぱく質:25.7 g

脂質:18.5 g

食塩:2.1 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。・★の食材は牧区でとれた野菜です。