

日	曜	献立名			使用材料名			エネルギー Kcal	たん白質 g	脂質 g	食塩 相当量 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	ゆでうどん	牛乳	【豆腐の日献立】 和風汁 炒り豆腐 名立産焼き枝豆	牛乳 かまぼこ 油揚げ 高野豆腐 昆布 鶏肉 豆腐 卵	ゆでうどん ごま油 砂糖	にんじん 玉ねぎ ほうれん草 きくらげ さやいんげん えだまめ	776	33.2	19.3	2.4
3	火	ごはん	牛乳	ギョーザ 春雨サラダ 八宝菜	牛乳 鶏肉 豚肉 なると うずら卵	米 小麦粉 大豆油 でんぶん 春雨 砂糖 ごま油 ごま 米油	キャベツ 玉ねぎ なら しょうが にんじん もやし ほうれん草 メンマ きくらげ にんにく ピーマン	815	28.1	21.0	2.3
4	水	ごはん	牛乳	【いわしの日献立】 いわしの松前煮 ごまあえ さつまいも豚汁	牛乳 いわし 昆布 豚肉 みそ	米 砂糖 ごま さつまいも	しょうが ほうれん草 にんじん もやし 玉ねぎ 大根 こんにゃく しめじ ごぼう	784	30.9	18.6	2.4
5	木	ごはん	牛乳	鶏肉の塩こうじ焼き なますかぼちゃのごまマヨ和え 和風ポトフ	牛乳 鶏肉 ウインナー いんげん豆 昆布	米 ごま マヨネーズ じゃがいも	にんにく なますかぼちゃ にんじん キャベツ ピーマン 大根 ブロccoli	788	30.9	20.6	2.0
6	金	ごはん	牛乳	さばの照り焼き 名立産ずいきの炒め煮 打ち豆のみそ汁	牛乳 さば 油揚げ さつまいも揚げ 打ち豆 みそ	米 砂糖 ごま油 じゃがいも	しょうが にんじん ずいき 玉ねぎ なす キャベツ	790	32.5	20.7	2.3
10	火	古代米 の ごはん	牛乳	【目の愛護デー献立】 瞳キラキラハヤシライス ブロッコリーのこんにゃくサ ラダ	牛乳 豚肉 青大豆	米 大麦 黒米 米油 じゃがいも ハヤシルウ 米粉 ごま ごま油	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ トマト かぼちゃ サラダこんにゃく ブロccoli キャベツ	813	27.1	20.8	1.8
11	水	厚切り 食パン	牛乳	手作りりんごジャム 鶏肉とじゃがいものチリソース コーンポタージュ	牛乳 鶏肉 ベーコン いんげん豆	コッペパン 砂糖 ごま油 でんぶん 米粉 じゃがいも 米油	りんご レモン 枝豆 しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ キャベツ エリンギ コーン クリームコーン パセリ	866	36.4	29.3	3.4
12	木	ごはん	牛乳	がんものそぼろあんかけ おかかあえ 名立野菜の和風カレースープ	牛乳 がんもどき 鶏肉 青大豆 かつお節 ツナ	米 砂糖 米油 でんぶん じゃがいも カレールウ	えのきたけ しょうが もやし にんじん ほうれん草 にんにく 大根 かぼちゃ	747	27.6	17.4	2.1
13	金	さつまいも の ごはん	牛乳	太巻きたまご ごま酢あえ めぎすのつみれ汁 ブルーヨーグルト	牛乳 卵 めぎす 豆腐 みそ ヨーグルト	米 大麦 さつまいも 砂糖 でんぶん 大豆油 ごま じゃがいも	ほうれん草 キャベツ にんじん 玉ねぎ ごぼう ブルーン	790	32.0	16.8	2.8
16	月	ゆで中華 麺	牛乳	みそラーメンスープ 切干大根のナムル チーズパンケーキ	牛乳 豚肉 なると みそ チーズ	中華麺 米油 ごま油 砂糖 ごま	にんにく しょうが にんじん もやし メンマ コーン 切干大根 ほうれん草 かぼちゃ	839	34.0	19.9	3.2
17	火	麦ごはん	牛乳	ひじきの佃煮 厚揚げとキャベツのそぼろ炒め おでん	牛乳 ひじき ツナ 豚肉 厚揚げ うずら卵 ちくわ 鶏肉 昆布	米 大麦 砂糖 ごま 米油 でんぶん じゃがいも	しょうが にんにく にんじん キャベツ 大根 こんにゃく 玉ねぎ	795	29.4	21.9	2.2
18	水	ごはん	牛乳	手作り玉子焼き のりごまあえ おぼろ汁	牛乳 ツナ ひじき チーズ 卵 のり おぼろ豆腐	米 米油 ごま でんぶん	さやいんげん ほうれん草 もやし にんじん えのきたけ なめこ 長ねぎ	780	32.0	23.4	2.0
19	木	ごはん	牛乳	【食育の日 石川県】 あごフライ タルタルソースかけ 加賀野菜風サラダ 能登の里山里海汁	牛乳 とびうお 厚揚げ わかめ みそ	米 パン粉 小麦粉 なたね油 米油 マヨネーズ さつまいも ごま油 砂糖	玉ねぎ れんこん 大根 かぼちゃ とうがん 長ねぎ	845	27.9	22.7	2.4
20	金	麦ごはん	牛乳	セルフの豚肉ピリ辛 のりしおピーンズ 里芋ごまみそ汁	牛乳 豚肉 炒り大豆 青のり 豆腐 みそ	米 大麦 米油 砂糖 里いも ごま	にんにく にんじん こんにゃく 玉ねぎ 大根 えのきたけ	756	33.7	17.4	2.3
24	火	麦ごはん	牛乳	エッグカレー こんにゃくと海藻のサラダ チーズ	牛乳 豚肉 大豆 うずら卵 茎わかめ チーズ	米 大麦 米油 じゃがいも カレールウ 米粉 ごま	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん サラダこんにゃく キャベツ コーン	823	28.5	22.6	2.5
25	水	キャロット 米粉パン	のむ ヨーグル ト ストロベ リー	【オーストラリア交流献立】 チキンパルミジャーナ パスタサラダ 豆とベーコンの野菜スープ	飲むヨーグルト 鶏肉 ベーコン レッドキドニー	こめ粉パン 砂糖 小麦粉 パン粉 米油 ペンネ じゃがいも	いちご 玉ねぎ キャベツ コーン ブロccoli にんにく にんじん 大根 かぼちゃ パセリ	828	37.2	18.1	3.4
26	木	ごはん	牛乳	厚揚げのごまだれがけ ツナサラダ なめこのかきたまみそ汁	牛乳 厚揚げ ツナ 卵 わかめ みそ	米 ごま 砂糖 でんぶん ごま油 じゃがいも	ほうれん草 にんじん キャベツ 玉ねぎ なめこ	753	27.7	20.0	2.2
27	金	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 めぎすの紅葉焼き なますかぼちゃの炒め物 季節ののっぺい汁	牛乳 めぎす みそ 豚肉 かまぼこ 厚揚げ	米 ごま 米油 砂糖 ごま油 さつまいも でんぶん	にんじん しらたき 大根 なますかぼちゃ さやいんげん 干しいたけ こんにゃく 大根葉	746	31.9	14.9	2.4
30	月	ごはん	牛乳	うずらとキャベツのツナあんか け ローストチーズポテト もずくスープ	牛乳 豆腐 うずら卵 ツナ チーズ かまぼこ もずく	米 米油 砂糖 でんぶん じゃがいも ごま油	にんじん キャベツ きくらげ しょうが もやし ほうれん草	757	28.0	18.9	2.5
31	火	ケチャップ ライス	牛乳	【ハロウィン献立】 オムレツ ハロウィンサラダ 名立産かぼちゃのパンケーキ スープ	ツナ 牛乳 卵 かまぼこ ベーコン いんげん豆	米 大麦 砂糖 大豆油 米油 米粉	トマトジュース にんじん グリーンピース キャベツ きゅうり かぼちゃ 玉ねぎ コーン パセリ	829	29.7	23.3	2.7

一食平均エネルギー：796 Kcal

たんぱく質：30.9 g

脂質：20.4 g

食塩：2.5 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。

## 10月25日（水）オーストラリア交流給食です

オーストラリアのカウラ市と上越市は、第二次世界大戦時に捕虜収容所が置かれていたという共通点をきっかけに、2003年10月から「平和友好都市」として交流を続けています。この10月で、20周年になります。そこで、10月25日（水）は、「オーストラリア交流給食」となっています。給食で、オーストラリアの料理を味わい、オーストラリアの文化等に興味をもってもらえたら嬉しいです。

【10月名立産野菜】  
えだまめ・ピーマン  
ずいき・とうがん  
かぼちゃ・なす  
たまねぎ・さといも  
じゃがいも・さつまいも  
なますかぼちゃ

