

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
1	水	むぎごはん	牛乳	まきさんやさいとどぶろくのカレー あおだいずサラダ みかんゼリー	牛乳 豚肉 青大豆	米 大麦 ジャガイモ 米油 カレールウ オリーブ油	★だいこん 玉ねぎ ★れんこん にんじん りんご キャベツ きゅうり みかん	766	25.1
2日は上越産のおいしい新米や野菜など地場産物がたくさん入っています。旬の味を楽しみましょう！									
2	木	ごはん	牛乳	【キラッと新潟米☆地場もん献立】 くるまふのあげに じょうえつさんはなやさいの ごまじょうゆあえ めぎすのつみれじる	牛乳 めぎす 豆腐 みそ 大豆	米 麩 でんぱん 米油 砂糖 ごま油 さといも	カリフラワー ブロッコリー キャベツ ★だいこん はくさい にんじん えのきたけ 長ねぎ	613	22.4
7	火	ごはん	牛乳	さばのみそに いろどりあえ さわにわん	牛乳 さば みそ 卵 豚肉	米 砂糖 ごま	しょうが キャベツ 小松菜 にんじん ★だいこん ごぼう しらたき 干しいたけ たけのこ さやえんどう	619	28.0
8	水	こめこめん	牛乳	ごもくじる だいがくいも ふうみあえ	牛乳 豚肉 油揚げ かまぼこ	米粉麺 さつまいも 米油 砂糖 ごま	玉ねぎ はくさい にんじん 長ねぎ 干しいたけ キャベツ 小松菜 福神漬	696	25.4
9	木	ごはん	牛乳	さといもとぶたにくの あまからいため のりずあえ とうふとだいこんのみそしる	牛乳 豚肉 のり わかめ 豆腐 みそ 大豆	米 米油 さといも 砂糖 ごま	こんにゃく さやいんげん ほうれん草 もやし にんじん ★だいこん えのきたけ 長ねぎ	592	25.4
10	金	ごはん	牛乳	がんものふくめに ゆかりあえ にらたまみそしる	牛乳 がんもどき 豆腐 卵 みそ 大豆	米 砂糖 ジャガイモ	キャベツ きゅうり かぶ にんじん ゆかり にら えのきたけ	629	23.3
13	月	ごはん	牛乳	さけのみそマヨやき れんこんきんぴら もずくとたまごのスープ	牛乳 鮭 みそ さつま揚げ 豆腐 もずく 卵	米 マヨネーズ 米油 砂糖 ごま でんぱん	にんじん ★れんこん さやいんげん こんにゃく 小松菜 長ねぎ	655	30.3
14	火	ごはん	牛乳	ししゃものしちみやき はるさめのちゅうかいため きのこのみそしる	牛乳 子持ちししゃも 豚肉 豆腐 みそ 大豆	米 米油 春雨 砂糖 ごま ごま油 ジャガイモ	キャベツ にんじん たけのこ きくらげ しょうが にんにく ★だいこん えのきたけ まいたけ 長ねぎ	602	23.4
15	水	うどん	牛乳	カレーなんばんじる ツナサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 ツナ ヨーグルト	うどん カレールウ でんぱん 砂糖 米油	玉ねぎ はくさい にんじん 長ねぎ しめじ キャベツ きゅうり とうもろこし	667	28.4
16日は長野県の料理「山賊焼き」です。「焼き」という料理名がついていますが、下味をつけた鶏肉に、片栗粉をまがして油で揚げたものです。名前の由来は、作っていた料理店の店主が山賊のような風貌だったからとか、山賊は物を取り上げることから「鶏揚げ」など諸説あります。									
16	木	ごはん	牛乳	【食育の日献立】 日本一周めぐり～中部地方～ さんぞくやき キャベツサラダ こんさいのもの	牛乳 鶏肉 さつま揚げ	米 でんぱん 米油 さといも 砂糖	しょうが にんにく キャベツ にんじん とうもろこし ★れんこん さやいんげん 切干大根 たけのこ 干しいたけ こんにゃく	658	25.5
17	金	ココア あげパン	牛乳	ツナサラダ ジャガイモのトマトにこみ	牛乳 ツナ ひじき 豚肉 白いんげん豆	パン 米油 砂糖 アーモンド ジャガイモ	キャベツ ブロッコリー とうもろこし 玉ねぎ にんじん にんにく トマト	630	25.7
20	月	ごはん	牛乳	ぶたにくとときのこの ガーリックいため コーンおひたし ちゅうかふうたまごスープ	牛乳 豚肉 豆腐 卵	米 米油 砂糖 ごま油 ジャガイモ でんぱん	玉ねぎ エリンギ えのきたけ しめじ しょうが にんにく キャベツ にんじん ほうれん草 とうもろこし 長ねぎ たけのこ	611	29.4
21	火	ごはん	牛乳	しろみぎかなのレモンソースがけ いなりあえ だいこんのみそしる	牛乳 ホキ 油揚げ 豆腐 わかめ みそ 大豆	米 米粉 でんぱん 米油 砂糖 ごま	しょうが レモン キャベツ もやし にんじん ★だいこん 長ねぎ	630	25.7
22	水	ごはん	牛乳	やさしいりにくシューマイ ちゅうかサラダ マーボーあつあげ	牛乳 鶏肉 豚肉 厚揚げ みそ	米 小麦粉 ごま 砂糖 ごま油 米油 でんぱん	とうもろこし にんじん 玉ねぎ ほうれん草 もやし きゅうり きくらげ しょうが にんにく 長ねぎ ★だいこん たけのこ 干しいたけ にら	652	25.1
24	金	こめこの アップル パン	牛乳	オムレツのトマトソースがけ ほうれんそうのソテー はくさいとにくだんごのスープ	牛乳 卵 鶏肉 豚肉	米粉パン オリーブ油 砂糖 米油 春雨	りんご 玉ねぎ トマト にんにく キャベツ ほうれん草 とうもろこし はくさい にんじん 長ねぎ	625	27.3
27	月	さつまいも ごはん	牛乳	あつあげのしおそばあんかけ いとかまあえ わかめのみそしる	牛乳 厚揚げ 鶏肉 糸かまぼこ わかめ みそ 大豆	米 さつまいも 米油 砂糖 でんぱん ごま ジャガイモ	ほうれん草 もやし にんじん ★だいこん 長ねぎ	647	24.3
28	火	ごはん	牛乳	さけのちゃんちゃんやき あまずあえ とりごぼうじる	牛乳 鮭 みそ わかめ 鶏肉 大豆	米 バター 砂糖 さといも	キャベツ 玉ねぎ ピーマン とうもろこし もやし きゅうり みかん ★だいこん にんじん ごぼう 長ねぎ	596	28.5
29	水	ごはん	牛乳	とりにくのこうみやき ごまあえ みそけんちんじる	牛乳 鶏肉 豆腐 みそ	米 砂糖 ごま油 ごま ジャガイモ	にんにく しょうが こねぎ もやし ほうれん草 にんじん ★だいこん 長ねぎ ごぼう こんにゃく 干しいたけ	613	27.5
30	木	ごはん	牛乳	みそだいず いそマヨあえ おでんふうに	牛乳 大豆 みそ のり ちくわ 厚揚げ うずら卵 さつま揚げ がんも 昆布	米 でんぱん 米油 砂糖 ごま マヨネーズ	キャベツ もやし ほうれん草 ★だいこん にんじん こんにゃく	690	25.7

一食平均エネルギー:642 Kcal

たんぱく質:26.1 g

脂質:17.9 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。