

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	ごはん		ぶたにく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	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご	こめ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ じゃがいも	たまねぎ エリンギ えのきたけ しめじ しょうが にんにく ほうれんそう キャベツ にんじん コーン たけのこ ながねぎ	649	27.2
2	木	ごはん		【キラッとにいがた★じばもんこんだて】 くるまふのカツ かきぎきのさつまいものごまあえ めぎすのつみれじる	ぎゅうにゅう めぎすつみれ とうふ みそ だいず	こめ ぼんこ ふ あぶら さとう さつまいもの ごま さといも	ブロッコリー だいこん にんじん はくさい えのきたけ ながねぎ	698	23.2
6	月	ごはん		セルフのそぼろのつけチャイナどん シャキシャキサラダ ごもくスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ なた	こめ あぶら さとう じゃがいもアーモンド	しいたけ ながねぎ メンマ ピーマン えだまめ にんにく しょうが きゅうり はくさい にんじん もやし チンゲンサイ	650	25.1
7	火	こめこめん		カレーなんばんじる こまつなサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ ヨーグルト	こめこめん かたくりこ あぶら さとう	にんじん たまねぎ もやし ながねぎ こまつな キャベツ コーン	664	27.8
8	水	アップル こめこめん		オムレツのクリームソース ほうれんそうのソテー はくさいとくだんごのスープ	ぎゅうにゅう たまご とうにゅう とりだんご	こめこめん あぶら アレルダンプリークリームル はるさめ	りんご たまねぎ マッシュルー ム ほうれんそう キャベツ コーン はくさい にんじん ながねぎ	613	25.3
9	木	ごはん		みそだいず いそマヨあえ おでんふうに	ぎゅうにゅう だいず みそ のり ちくわ がんも あつあげ うずらたまご こんぶ	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま ノンエッグマヨネーズ さといも	ほうれんそう キャベツ もやし にんじん だいこん こんにやく	716	25.5
10	金	ごはん		ししゃものカレーやき(3年〜2び) はるさめのちゅうかいため きのこのみそじる	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく あぶらあげ みそ だいず	こめ オリーブゆ はるさめ あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	にんじん キャベツ たけのこ えだまめ 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 なめこ ながねぎ	634	26.4
13	月	ごはん		とりにくのみそやき キャベツのごまあえ けんちんじる	ぎゅうにゅう とりにく みそ とうふ うちまめ	こめ さとう ごま さといも ごまあぶら	キャベツ もやし にんじん だいこん ごぼう しいたけ こんにやく きぬさや	653	25.3
14	火	うどん		わふうじる だいがくいも ごしきあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ あぶらあげ ハム わかめ	うどん さつまいも あぶら さとう みずあめ ごま	にんじん たまねぎ はくさい ながねぎ ほうれんそう もやし コーン	709	23.0
15	水	ごはん		さばのみそに いろどりあえ さわにわん	ぎゅうにゅう さば みそ ぶたにく	こめ さとう	しょうが キャベツ こまつな にんじん だいこん ごぼう たけのこ えのきたけ こんにやく きぬさや	681	25.0
16	木	ごはん		がんものふくめに うめこんぶあえ かきたまみそじる	ぎゅうにゅう がんも しおこんぶ とうふ みそ たまご	こめ さとう じゃがいも	もやし ほうれんそう にんじん きゅうり ゆかり たまねぎ キャベツ	617	22.6
17	金	ごはん		しるみさかなのレモンソース こぎつねサラダ だいこんのみそじる	ぎゅうにゅう ホキ あぶらあげ とうふ わかめ みそ だいず	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま	キャベツ もやし こまつな にんじん だいこん たまねぎ	616	25.7
20	月	ごはん		【あじめぐり〜ちゅうぶちゅう〜】 さんぞくやき キャベツとコーンのソテー しみだいこんのもの	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ	こめ かたくりこ あぶら じゃがいも さとう	しょうが にんにく キャベツ にんじん コーン もやし きりぼしだいこん たけのこ れんこん こんにやく きぬさや	662	25.2
21	火	ごはん		さけのみそマヨやき はくさいのふうみあえ とりごぼうじる	ぎゅうにゅう さけ みそ とりにく とうふ	こめ ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら ごま	はくさい きゅうり もやし しょうが だいこん にんじん ごぼう こんにやく ながねぎ	658	26.6
22	水	セルフの しゃかしゃか あげパン		キャラメルパウダー ひじきとナッツのサラダ じゃがいものトマトにこみ	ぎゅうにゅう ひじき ツナ ウィナー しろいんげん	パン あぶら キャラメルパウダー アーモンド さとう じゃがいも しろいんげん	ブロッコリー キャベツ コーン たまねぎ にんじん にんにく トマト	638	22.9
24	金	ごはん		ポークシュウマイ(5年〜2個) ちゅうかサラダ マーボーあつあげ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あつあげ みそ	こめ かたくりこ こむぎこ さとう ごまあぶら ごま あぶら	たまねぎ しょうが にんにく もやし きゅうり きくらげ コーン にんじん だいこん ながねぎ なら	643	23.2
27	月	ごはん		いわしのかばやき コンコンきんぴら もずくとたまごのスープ	ぎゅうにゅう いわし さつまあげ もずく とうふ たまご	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま	れんこん ヤーコン にんじん こんにやく きやいんげん チンゲンサイ えのきたけ ながねぎ	651	25.9
28	火	ごはん		さといもぶたにくのあまからいため のりずあえ はくさいのみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ のり とうふ みそ だいず	こめ さといも あぶら さとう ごま	こんにやく きやいんげん ほうれんそう もやし はくさい だいこん にんじん えのきたけ ながねぎ	629	25.4
29	水	ごはん		チキンカレー あおだいずサラダ みかんゼリー	ぎゅうにゅう とりにく あおだいず	こめ じゃがいも あぶら カレールウ おりーぶ みかんゼリー	たまねぎ にんじん しめじ しょうが にんにく りんご キャベツ きゅうり コーン	695	20.9
30	木	ごはん		あつあげのしおぼろあんかけ(4年〜2個) いとにかまあえ わかめのみそじる	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく かまぼこ わかめ みそ だいず	こめ あぶら さとう かたくりこ じゃがいも	ほうれんそう もやし にんじん なめこ だいこん ながねぎ	606	23.4

一食平均エネルギー：654 Kcal

たんぱく質：24.8 g

脂質：19.9 g

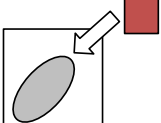
食塩：2.1 g

☆献立は食材の入荷状況や感染症対応等のため変更する場合があります。

食育の日 ~日本一周 あじめぐり~  
11月は中部地方(長野県)の  
献立です。

今月の地場産食材  
さつまいも  
ながねぎ

★今年も登場! 「セルフのしゃかしゃか揚げパン」!!  
袋に粉を入れて、揚げパンに味付けしましょう。  
甘いのが苦手な人は、入れる粉の量を少なめにして  
食べてください。 ※袋に粉を入れて振ります⇒



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	ごはん		ぶたにく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	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご	こめ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ じゃがいも	たまねぎ エリンギ えのきたけ しめじ しょうが にんにく ほうれんそう キャベツ にんじん コーン たけのこ ながねぎ	649	27.2
2	木	ごはん		【キラッとにいがた★じばもこんだて】 くるまふのカツ かきぎきのさつまいものごまあえ めぎすのつみれじる	ぎゅうにゅう めぎすつみれ とうふ みそ だいず	こめ ぼんこ ふ あぶら さとう さつまいも ごま さといも	ブロッコリー だいこん にんじん はくさい えのきたけ ながねぎ	698	23.2
6	月	ごはん		セルフのそぼろのつけチャイナどん シャキシャキサラダ ごもくスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ なた	こめ あぶら さとう じゃがいもアーモンド	しいたけ ながねぎ メンマ ピーマン えだまめ にんにく しょうが きゅうり はくさい にんじん もやし チンゲンサイ	650	25.1
7	火	こめこめん		カレーなんばんじる こまつなサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ ヨーグルト	こめこめん かたくりこ あぶら さとう	にんじん たまねぎ もやし ながねぎ こまつな キャベツ コーン	664	27.8
8	水	アップル こめこめん		オムレツのクリームソース ほうれんそうのソテー はくさいとくだんごのスープ	ぎゅうにゅう たまご とうにゅう とりだんご	こめこめん あぶら アレルダンフリークリームルウ はるさめ	りんご たまねぎ マッシュルーム ほうれんそう キャベツ コーン はくさい にんじん ながねぎ	613	25.3
9	木	ごはん		みそだいず いそマヨあえ おでんふうに	ぎゅうにゅう だいず みそ のり ちくわ がんも あつあげ うずらたまご こんぶ	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま ノンエッグマヨネーズ さといも	ほうれんそう キャベツ もやし にんじん だいこん こんにやく	716	25.5
10	金	ごはん		ししゃものカレーやき(3年〜2び) はるさめのちゅうかいため きのこのみそじる	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく あぶらあげ みそ だいず	こめ オリーブゆ はるさめ あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	にんじん キャベツ たけのこ えだまめ 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 なめこ ながねぎ	634	26.4
13	月	ごはん		とりにくのみそやき キャベツのごまあえ けんちんじる	ぎゅうにゅう とりにく みそ とうふ うちまめ	こめ さとう ごま さといも ごまあぶら	キャベツ もやし にんじん だいこん ごぼう しいたけ こんにやく きぬさや	653	25.3
14	火	うどん		わふうじる だいがくいも ごしきあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ あぶらあげ ハム わかめ	うどん さつまいも あぶら さとう みずあめ ごま	にんじん たまねぎ はくさい ながねぎ ほうれんそう もやし コーン	709	23.0
15	水	ごはん		さばのみそに いろどりあえ さわにわん	ぎゅうにゅう さば みそ ぶたにく	こめ さとう	しょうが キャベツ こまつな にんじん だいこん ごぼう たけのこ えのきたけ こんにやく きぬさや	681	25.0
16	木	ごはん		がんものふくめに うめこんぶあえ かきたまみそじる	ぎゅうにゅう がんも しおこんぶ とうふ みそ たまご	こめ さとう じゃがいも	もやし ほうれんそう にんじん きゅうり ゆかり たまねぎ キャベツ	617	22.6
17	金	ごはん		しるみさかなのレモンソース こぎつねサラダ だいこんのみそじる	ぎゅうにゅう ホキ あぶらあげ とうふ わかめ みそ だいず	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま	キャベツ もやし こまつな にんじん だいこん たまねぎ	616	25.7
20	月	ごはん		【あじめぐり〜ちゅうぶちほう〜】 さんぞくやき キャベツとコーンのソテー しみだいこんのもの	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ	こめ かたくりこ あぶら じゃがいも さとう	しょうが にんにく キャベツ にんじん コーン もやし きりばしだいこん たけのこ れんこん こんにやく きぬさや	662	25.2
21	火	ごはん		さけのみそマヨやき はくさいのふうみあえ とりごぼうじる	ぎゅうにゅう さけ みそ とりにく とうふ	こめ ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら ごま	はくさい きゅうり もやし しょうが だいこん にんじん ごぼう こんにやく ながねぎ	658	26.6
22	水	セルフの しゃかしやか あげパン		キャラメルパウダー ひじきとナッツのサラダ じゃがいものトマトにこみ	ぎゅうにゅう ひじき ツナ ウィナー しろいんげん	パン あぶら キャラメルパウダー アーモンド さとう じゃがいも しろいんげん	ブロッコリー キャベツ コーン たまねぎ にんじん にんにく トマト	638	22.9
24	金	ごはん		ポークシュウマイ(5年〜2個) ちゅうかサラダ マーボーあつあげ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あつあげ みそ	こめ かたくりこ こむぎこ さとう ごまあぶら ごま あぶら	たまねぎ しょうが にんにく もやし きゅうり きくらげ コーン にんじん だいこん ながねぎ なら	643	23.2
27	月	ごはん		いわしのかばやき コンコンきんぴら もずくとたまごのスープ	ぎゅうにゅう いわし さつまあげ もずく とうふ たまご	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま	れんこん ヤーコン にんじん こんにやく きやいんげん チンゲンサイ えのきたけ ながねぎ	651	25.9
28	火	ごはん		さといもぶたにくのあまからいため のりずあえ はくさいのみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ のり とうふ みそ だいず	こめ さといも あぶら さとう ごま	こんにやく きやいんげん ほうれんそう もやし はくさい だいこん にんじん えのきたけ ながねぎ	629	25.4
29	水	ごはん		チキンカレー あおだいずサラダ みかんゼリー	ぎゅうにゅう とりにく あおだいず	こめ じゃがいも あぶら カレールウ おりーぶゆ みかんゼリー	たまねぎ にんじん しめじ しょうが にんにく りんご キャベツ きゅうり コーン	695	20.9
30	木	ごはん		あつあげのしおぼろあんかけ(4年〜2個) いとにかまあえ わかめのみそじる	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく かまぼこ わかめ みそ だいず	こめ あぶら さとう かたくりこ じゃがいも	ほうれんそう もやし にんじん なめこ だいこん ながねぎ	606	23.4

一食平均エネルギー：654 Kcal

たんぱく質：24.8 g

脂質：19.9 g

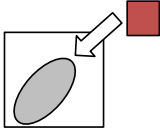
食塩：2.1 g

☆献立は食材の入荷状況や感染症対応等のため変更する場合があります。

食育の日 ~日本一周 あじめぐり~  
11月は中部地方(長野県)の  
献立です。

今月の地場産食材  
さつまいも  
ながねぎ

★今年も登場! 「セルフのしゃかしやか揚げパン」!!  
袋に粉を入れて、揚げパンに味付けしましょう。  
甘いのが苦手な人は、入れる粉の量を少なめにして  
食べてください。 ※袋に粉を入れて振ります⇒



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	ごはん		ぶたにく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	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご	こめ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ じゃがいも	たまねぎ エリンギ えのきたけ しめじ しょうが にんにく ほうれんそう キャベツ にんじん コーン たけのこ ながねぎ	649	27.2
2	木	ごはん		【キラッとにいがたま☆じぼもこんだて】 くるまふのカツ かきぎきのさつまいものごまあえ めぎすのつみれじる	ぎゅうにゅう めぎすつみれ とうふ みそ だいず	こめ ぼんこ ふ あぶら さとう さつまいもの ごま さといも	ブロッコリー だいこん にんじん はくさい えのきたけ ながねぎ	698	23.2
6	月	ごはん		セルフのそぼろのつけチャイナどん シャキシャキサラダ ごもくスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ なた	こめ あぶら さとう じゃがいもアーモンド	しいたけ ながねぎ メンマ ピーマン えだまめ にんにく しょうが きゅうり はくさい にんじん もやし チンゲンサイ	650	25.1
7	火	こめこめん		カレーなんばんじる こまつなサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ ヨーグルト	こめこめん かたくりこ あぶら さとう	にんじん たまねぎ もやし ながねぎ こまつな キャベツ コーン	664	27.8
8	水	アップル こめこパン		オムレツのクリームソース ほうれんそうのソテー はくさいとくだんごのスープ	ぎゅうにゅう たまご とうにゅう とりだんご	こめこパン あぶら アレルダンフリークリームルウ はるさめ	りんご たまねぎ マッシュルーム ほうれんそう キャベツ コーン はくさい にんじん ながねぎ	613	25.3
9	木	ごはん		みそだいず いそマヨあえ おでんふうに	ぎゅうにゅう だいず みそ のり ちくわ がんも あつあげ うずらたまご こんぶ	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま ノンエッグマヨネーズ さといも	ほうれんそう キャベツ もやし にんじん だいこん こんにやく	716	25.5
10	金	ごはん		ししゃものカレーやき(3年~2び) はるさめのちゅうかいため きのこのみそしる	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく あぶらあげ みそ だいず	こめ オリーブゆ はるさめ あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	にんじん キャベツ たけのこ えだまめ 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 なめこ ながねぎ	634	26.4
13	月	ごはん		とりにくのみそやき キャベツのごまあえ けんちんじる	ぎゅうにゅう とりにく みそ とうふ うちまめ	こめ さとう ごま さといも ごまあぶら	キャベツ もやし にんじん だいこん ごぼう しいたけ こんにやく きぬさや	653	25.3
14	火	うどん		わふうじる だいがくいも ごしきあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ あぶらあげ ハム わかめ	うどん さつまいも あぶら さとう みずあめ ごま	にんじん たまねぎ はくさい ながねぎ ほうれんそう もやし コーン	709	23.0
15	水	ごはん		さばのみそに いろどりあえ さわにわん	ぎゅうにゅう さば みそ ぶたにく	こめ さとう	しょうが キャベツ こまつな にんじん だいこん ごぼう たけのこ えのきたけ こんにやく きぬさや	681	25.0
16	木	ごはん		がんものふくめに うめこんぶあえ かきたまみそしる	ぎゅうにゅう がんも しおこんぶ とうふ みそ たまご	こめ さとう じゃがいも	もやし ほうれんそう にんじん きゅうり ゆかり たまねぎ キャベツ	617	22.6
17	金	ごはん		しるみさかなのレモンソース こぎつねサラダ だいこんのみそしる	ぎゅうにゅう ホキ あぶらあげ とうふ わかめ みそ だいず	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま	キャベツ もやし こまつな にんじん だいこん たまねぎ	616	25.7
20	月	ごはん		【あじめぐり~ちゅうぶちほう~】 さんぞくやき キャベツとコーンのソテー しみだいこんのもの	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ	こめ かたくりこ あぶら じゃがいも さとう	しょうが にんにく キャベツ にんじん コーン もやし きりぼしだいこん たけのこ れんこん こんにやく きぬさや	662	25.2
21	火	ごはん		さけのみそマヨやき はくさいのふうみあえ とりごぼうじる	ぎゅうにゅう さけ みそ とりにく とうふ	こめ ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら ごま	はくさい きゅうり もやし しょうが だいこん にんじん ごぼう こんにやく ながねぎ	658	26.6
22	水	セルフの しゃかしやか あげパン		キャラメルパウダー ひじきとナッツのサラダ じゃがいものトマトにこみ	ぎゅうにゅう ひじき ツナ ウィナー しろいんげん	パン あぶら キャラメルパウダー アーモンド さとう じゃがいも しろいんげん	ブロッコリー キャベツ コーン たまねぎ にんじん にんにく トマト	638	22.9
24	金	ごはん		ポークシュウマイ(5年~2個) ちゅうかサラダ マーボーあつあげ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あつあげ みそ	こめ かたくりこ こむぎこ さとう ごまあぶら ごま あぶら	たまねぎ しょうが にんにく もやし きゅうり きくらげ コーン にんじん だいこん ながねぎ なら	643	23.2
27	月	ごはん		いわしのかばやき コンコンきんぴら もずくとたまごのスープ	ぎゅうにゅう いわし さつまあげ もずく とうふ たまご	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま	れんこん ヤーコン にんじん こんにやく きやいんげん チンゲンサイ えのきたけ ながねぎ	651	25.9
28	火	ごはん		さといもぶたにくのあまからいため のりずあえ はくさいのみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ のり とうふ みそ だいず	こめ さといも あぶら さとう ごま	こんにやく きやいんげん ほうれんそう もやし はくさい だいこん にんじん えのきたけ ながねぎ	629	25.4
29	水	ごはん		チキンカレー あおだいずサラダ みかんゼリー	ぎゅうにゅう とりにく あおだいず	こめ じゃがいも あぶら カレールウ おりぶゆ みかんゼリー	たまねぎ にんじん しめじ しょうが にんにく りんご キャベツ きゅうり コーン	695	20.9
30	木	ごはん		あつあげのしおぼろあんかけ(4年~2個) いとにかまあえ わかめのみそしる	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく かまぼこ わかめ みそ だいず	こめ あぶら さとう かたくりこ じゃがいも	ほうれんそう もやし にんじん なめこ だいこん ながねぎ	606	23.4

一食平均エネルギー：654 Kcal

たんぱく質：24.8 g

脂質：19.9 g

食塩：2.1 g

☆献立は食材の入荷状況や感染症対応等のため変更する場合があります。

食育の日 ~日本一周 あじめぐり~  
11月は中部地方(長野県)の  
献立です。

今月の地場産食材  
さつまいも  
ながねぎ

★今年も登場! 「セルフのしゃかしやか揚げパン」!!  
袋に粉を入れて、揚げパンに味付けしましょう。  
甘いのが苦手な人は、入れる粉の量を少なめにして  
食べてください。 ※袋に粉を入れて振ります⇒

