

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	牛乳	豚肉ときのこのガーリック炒め コーンおひたし 中華風たまごスープ	牛乳 豚肉 豆腐 卵	米 油 砂糖 ごま油 片栗粉 じゃがいも	玉ねぎ エリンギ えのきたけ しめじ しょうが にんにく ほうれん草 キャベツ にんじん コーン たけのこ 長ねぎ	767	31.6
2	木	ごはん	牛乳	【キラッと新潟米☆地場もん献立】 車麩のカツ 柿崎のさつまいものごまあえ めぎすのつみれ汁	牛乳 めぎすつみれ 豆腐 味噌 大豆	米 パン粉 麩 油 砂糖 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 長ねぎ	801	26.3
6	月	ごはん	牛乳	セルフのそぼろのつけチャイナ丼 シャキシャキサラダ 五目スープ	牛乳 豚肉 豆腐 なると	米 油 砂糖 じゃがいも アーモンド	しいたけ 長ねぎ メンマ ピーマン 枝豆 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	765	29.0
7	火	米粉めん	牛乳	カレー南蛮汁 こまつなサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 ツナ ヨーグルト	米粉めん 片栗粉 油 砂糖	にんじん 玉ねぎ もやし 長ねぎ 小松菜 キャベツ コーン	800	32.8
8	水	アップル 米粉パン	牛乳	オムレツのクリームソース ほうれん草のソテー 白菜と肉団子のスープ	牛乳 卵 豆乳 鶏だんご	米粉パン 油 アレルゲンフリークリームルウ 春雨	りんご 玉ねぎ マッシュルーム ほうれん草 キャベツ コーン はくさい にんじん 長ねぎ	818	32.6
9	木	ごはん	牛乳	みそ大豆 いそマヨあえ おでん風煮	牛乳 大豆 味噌 のり ちくわ がんも 厚揚げ うずら卵 昆布	米 片栗粉 油 砂糖 ごま ノンエッグマヨネーズ さといも	ほうれん草 キャベツ もやし にんじん だいこん こんにゃく	847	29.4
10	金	ごはん	牛乳	ししゃものカレー焼き(2尾) 春雨の中華炒め きのこのみそ汁	牛乳 ししゃも 豚肉 油揚げ 味噌 大豆	米 オリーブ油 春雨 油 砂糖 ごま油 じゃがいも	にんじん キャベツ たけのこ 枝豆 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 長ねぎ	734	29.2
13	月	ごはん	牛乳	鶏肉のみそ焼き キャベツのごまあえ けんちん汁	牛乳 鶏肉 味噌 豆腐 打ち豆	米 砂糖 ごま さといも ごま油	キャベツ もやし にんじん だいこん ごぼう しいたけ こんにゃく 絹さや	768	29.2
14	火	給食なし							
15	水	ごはん	牛乳	鯖のみそ煮 彩りあえ 沢煮碗	牛乳 鯖 味噌 卵 豚肉	米 砂糖	しょうが キャベツ 小松菜 にんじん だいこん ごぼう たけのこ えのきたけ こんにゃく 絹さや	764	26.9
16	木	ごはん	牛乳	がんもの含め煮(2個) 梅昆布あえ かき玉みそ汁	牛乳 がんも 塩昆布 豆腐 味噌 卵	米 砂糖 じゃがいも	もやし ほうれん草 にんじん きゅうり ゆかり 玉ねぎ キャベツ	801	29.9
17	金	ごはん	牛乳	白身魚のレモンソース 子ぎつねサラダ 大根のみそ汁	牛乳 ホキ 油揚げ 豆腐 わかめ 味噌 大豆	米 片栗粉 油 砂糖 ごま	キャベツ もやし 小松菜 にんじん だいこん 玉ねぎ	726	29.7
20	月	ごはん	牛乳	【味めぐり ～中部地方～】 山賊焼き キャベツとコーンのソテー 凍み大根の煮物	牛乳 鶏肉 さつま揚げ	米 片栗粉 油 じゃがいも 砂糖	しょうが にんにく キャベツ にんじん コーン もやし 切干大根 たけのこ れんこん こんにゃく 絹さや	781	29.0
21	火	ごはん	牛乳	鮭のみそマヨ焼き 白菜の風味あえ 鶏ごぼう汁	牛乳 鮭 味噌 鶏肉 豆腐	米 ノンエッグマヨネーズ ごま油 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 こんにゃく 長ねぎ	774	31.1
22	水	セルフの しゃかしゅか 揚げパン	牛乳	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煮込み	牛乳 ひじき ツナ ウインナー	パン 油 キャラメルパウダー アーモンド 砂糖 じゃがいも 白いんげん	ブロッコリー キャベツ コーン 玉ねぎ にんじん にんにく トマト	842	28.7
24	金	ごはん	牛乳	ポークシュウマイ(2個) 中華サラダ マーボー厚揚げ	牛乳 鶏肉 豚肉 厚揚げ 味噌	米 片栗粉 小麦粉 砂糖 ごま油 ごま 油	玉ねぎ 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 長ねぎ には	802	28.2
27	月	ごはん	牛乳	いわしのかば焼き コンコンさんびら もずくとたまごのスープ	牛乳 いわし さつま揚げ もずく 豆腐 たまご	米 片栗粉 油 砂糖 ごま	れんこん ヤーコン にんじん こんにゃく さやいんげん チンゲンサイ えのきたけ 長ねぎ	773	30.3
28	火	ごはん	牛乳	里芋と豚肉の甘辛炒め のり酢あえ 白菜のみそ汁	牛乳 豚肉 ツナ 豆腐 味噌 大豆	米 さといも 油 砂糖 ごま	こんにゃく さやいんげん ほうれん草 もやし はくさい だいこん にんじん えのきたけ 長ねぎ	741	29.2
29	水	ごはん	牛乳	チキンカレー 青大豆サラダ みかんゼリー	牛乳 鶏肉 青大豆	米 じゃがいも 油 カレールウ オリーブ油 みかんゼリー	玉ねぎ 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	813	23.6
30	木	ごはん	牛乳	厚揚げの塩そぼろあんかけ(2個) 糸かまあえ わかめのみそ汁	牛乳 厚揚げ 鶏肉 かまぼこ わかめ 味噌 大豆	米 油 砂糖 片栗粉 じゃがいも	ほうれん草 もやし にんじん なめこ だいこん 長ねぎ	700	26.2

一食平均エネルギー：780 Kcal

たんぱく質：29.1 g

脂質：22.8 g

食塩：2.5 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 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
長ねぎ

★今年も登場! 「セルフのしゃかしゅか揚げパン」!!

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⇒

