

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	めぎすと豆のカレー揚げ 切り干し大根ののり酢あえ 豆腐と小松菜のみそ汁	牛乳 めぎす 大豆 ツナ のり 豆腐 みそ	米 でんぷん 米油 砂糖 じゃがいも	切干大根 もやし ほうれん草 にんじん 大根 小松菜	757	31.5
2	木	ごはん	牛乳	厚焼き玉子 豚肉とじゃが芋のきんぴら 大根と白菜のみそ汁	牛乳 卵 豚肉 厚揚げ みそ 大豆	米 砂糖 とうもろこしでん粉 でんぷん ひまわり油 米油 じゃがいも	にんじん ごぼう こんにやく さやいんげん 大根 白菜 長ねぎ	777	28.5
6	月	ごはん	牛乳	やみつきちキン こんがりキツネの和風サラダ もずくのみそ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ もずく 豆腐 みそ 大豆	米 砂糖 ごま油 ごま 米油	にんにく しょうが もやし キャベツ コーン 玉ねぎ にんじん 大根 長ねぎ	748	31.8
7	火	ごはん	牛乳	いわしのカリカリフライ たくこんあえ あまみそそぼろ肉じゃが	牛乳 いわし 昆布 豚肉 大豆 厚揚げ みそ	米 砂糖 じゃがいも パン粉 なたね油 米油 でんぷん	しょうが にんじん キャベツ 小松菜 たくあん 玉ねぎ こんにやく さやいんげん	863	30.9
8	水	コッペパン	牛乳	手作り豆腐ハンバーグ 小松菜とコーンのソテー 白菜とうずら卵のクリーム煮	牛乳 豚肉 豆腐 ひじき 豆乳 ウインナー うずら卵 白いんげん豆	コッペパン パン粉 米油 砂糖 じゃがいも 米粉	玉ねぎ にんにく にんじん キャベツ 小松菜 コーン 白菜	790	36.6
9	木	米粉めん	牛乳	秋の五目汁 ゆかりあえ こんこんスナック	牛乳 豚肉 油揚げ かまぼこ 昆布 青のり	米粉めん でんぷん 小麦粉 さつまいも 米油	にんじん 大根 干しいたけ えのきたけ なめこ 小松菜 長ねぎ もやし キャベツ ゆかり粉 ごぼう れんこん	820	30.7
10	金	ごはん	牛乳	ホッケのみそ焼き 切り昆布煮 さといも豚汁	牛乳 ほっけ みそ 昆布 さつまいも 打ち豆 豚肉 豆腐 大豆	米 米油 砂糖 里いも	しょうが にんじん ごぼう こんにやく 大根 白菜 しめじ 長ねぎ	771	34.9
13	月	ごはん	牛乳	ハンバーグのブラウンソースかけ キャベツと小松菜のサラダ 季節野菜たっぷりポトフ	牛乳 ハンバーグ 鶏肉 豚肉 青大豆	米 砂糖 でんぷん ハヤシルウ 米油 じゃがいも	玉ねぎ キャベツ 小松菜 にんじん 大根 白菜 しめじ	769	27.9
14	火	ごはん	牛乳	わかさぎのカリカリ焼き うの花炒め うずらのたまご入り和風カレー汁	牛乳 わかさぎ ひじき 油揚げ ちくわ おから 青大豆 豚肉 うずら卵	米 砂糖 じゃがいも でんぷん 玄米粉 米粉パン粉 米粉 なたね油 パーム油 米油 カレールウ	しょうが にんじん ごぼう 干しいたけ 長ねぎ 玉ねぎ 白菜 小松菜	844	28.1
15	水	ごはん	牛乳	オムレツのワインソースがけ さつまいもごまヨサダ みぞれ汁	牛乳 卵 大豆 豆腐	米 でんぷん 砂糖 ひまわり油 さつまいも ノンエッグマヨネーズ ごま	キャベツ にんじん 白菜 しめじ 干しいたけ こんにやく 大根 長ねぎ	805	24.8
16	木	ゆでうどん	牛乳	ごまみそタンタンスープ はくさいのおかかあえ だいがくいも	牛乳 豚肉 大豆 みそ かつお節	ゆでうどん 米油 ねりごま ごま さつまいも 砂糖	にんにく しょうが にんじん 干しいたけ 玉ねぎ もやし 長ねぎ 白菜 小松菜	816	27.0
17	金	ごはん	牛乳	【食育の日:栃木県】 揚げモロのケチャップソース もやしとニラのあえもの かんぴょうのたまごとじ煮	牛乳 さめ 大豆 卵	米 米粉 米油 砂糖 でんぷん ごま じゃがいも	しょうが もやし なら にんじん 玉ねぎ かんぴょう 干しいたけ さやいんげん	840	30.7
20	月	麦ごはん	牛乳	セルフのツナそぼろ丼 きなこ豆 かきたまキムチスープ	牛乳 ツナ ひじき 炒り大豆 きなこ 卵 みそ	米 大麦 ごま 米油 砂糖 でんぷん ごま油	玉ねぎ 小松菜 コーン 白菜 にんじん メンマ キムチ 長ねぎ	754	28.9
21	火	ごはん	牛乳	厚揚げの塩そぼろあんかけ ブロッコリーのピリうま漬け 鮭だんご汁	牛乳 厚揚げ 鶏肉 昆布 鮭ボール 鮭 たら 豆腐 みそ	米 砂糖 ごま でんぷん 大豆油	しょうが ブロッコリー キャベツ コーン 玉ねぎ にんじん 大根 ごぼう しめじ 長ねぎ	742	30.5
22	水	アップル 米粉パン	牛乳	たらの香草米パン粉焼き 小松菜のしゃきしゃきサラダ 大根のコンソメスープ	牛乳 たら ベーコン	こめ粉パン ノンエッグマヨネーズ 米パン粉 米油 マカロニ 砂糖 じゃがいも	りんご にんにく バジル パセリ キャベツ 小松菜 コーン 玉ねぎ 大根 にんじん ほうれん草	781	35.1
24	金	ごはん	牛乳	【和食の日】 さばの味噌煮 ごまあえ すまし汁	牛乳 さば みそ 豆腐 かまぼこ 昆布	米 砂糖 ごま	しょうが にんじん 小松菜 キャベツ もやし えのきたけ 干しいたけ しらたき 水菜	759	32.3
27	月	麦ごはん	牛乳	秋野菜カレー こんにやくとわかめのサラダ	牛乳 豚肉 大豆 わかめ	米 大麦 米油 さつまいも カレールウ 米粉 砂糖 ごま	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん しめじ れんこん キャベツ サラダこんにやく コーン	818	25.7
28	火	ごはん	牛乳	あじフライ わかめとちくわのさっぱり和え 鶏ごぼう汁	牛乳 あじ わかめ ちくわ 鶏肉	米 小麦粉 パン粉 米油 砂糖 ごま ごま油	キャベツ 小松菜 ごぼう にんじん こんにやく 干しいたけ 大根 長ねぎ	760	28.5
29	水	ごはん	牛乳	がんもの含め煮 大根のカレー炒め かき卵みそ汁	牛乳 がんもどき 豚肉 卵 大豆 みそ	米 砂糖 米油 じゃがいも	大根 にんじん こんにやく さやいんげん 玉ねぎ 長ねぎ	820	32.2
30	木	ごはん	牛乳	【きらっと新潟米地場もん献立】 めぎすのチーズつくね 花野菜のごまマヨネーズあえ 秋野菜のみそ汁	牛乳 めぎす 豆腐 ひじき みそ 豆乳シュレット 油揚げ	米 砂糖 でんぷん パン粉 ノンエッグマヨネーズ ごま さつまいも	長ねぎ しょうが カリフラワー キャベツ ブロッコリー 大根 にんじん 白菜 しめじ	798	28.2

一食平均エネルギー: 792 Kcal

たんぱく質: 30.2 g

脂質: 20.5 g

食塩: 2.3 g