

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	めぎすの米粉揚げ さつまいものごまサラダ すきやきに	牛乳 めぎす 青大豆 豚肉 焼き豆腐	米 米粉 米油 さつまいも ごま マヨネーズ 砂糖	キャベツ にんじん 白菜 しらたき えのきたけ 長ねぎ	891	33.3
2	木	だいこん なめし	牛乳	厚焼き玉子 豚肉とじゃが芋のきんぴら 大根のみそ汁	かつお節 牛乳 卵 豚肉 厚揚げ みそ 大豆	米 大麦 ごま油 砂糖 ごま とうもろこしでん粉 でんぷん ひまわり油 じゃがいも 米油	大根葉 にんじん ごぼう 長ねぎ こんにゃく さやいんげん 大根	786	29.9
6	月	ごはん	牛乳	あじフライ ごま酢あえ 鶏ごぼう汁	牛乳 あじ 鶏肉	米 小麦粉 パン粉 米油 ごま 砂糖 ごま油	キャベツ 小松菜 にんじん ごぼう こんにゃく 干しいたけ 大根 長ねぎ	779	28.1
7	火	ごはん	牛乳	ぎょうざ くきわかめのちゅうかサラダ ジャージャンどうふ	牛乳 豚ひき肉 鶏肉 茎わかめ 豚肉 厚揚げ うずら卵 みそ	米 ラード 小麦粉 大豆油 でんぷん 春雨 ごま油 砂糖 米油	キャベツ 玉ねぎ いら しょうが もやし にんじん にんにく 干しいたけ	852	29.4
8	水	ごはん	牛乳	【いい歯の日】 めぎすと豆のカレー揚げ 切り干し大根ののりあえ 豆腐と小松菜のみそ汁	牛乳 めぎす 青大豆 ツナ のり 豆腐 大豆 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	784	32.8
9	木	ごはん	牛乳	セルフのぶたにくびりからどん ローストチーズポテト かきたまスープ	牛乳 豚肉 チーズ かまぼこ 卵	米 米油 砂糖 でんぷん ごま油 じゃがいも	玉ねぎ もやし にんじん ピーマン しょうが にんにく えのきたけ ほうれん草 長ねぎ	836	32.0
10	金	こめこめん	牛乳	秋の五目汁 やさいとわかめのさっぱりあえ こんこんスナック	牛乳 豚肉 油揚げ かまぼこ わかめ 青のり	米粉めん 砂糖 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 なめこ 小松菜 長ねぎ もやし コーン ごぼう れんこん	819	30.6
13	月	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 さつまいも揚げ 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 こんにゃく 大根 白菜 しめじ 長ねぎ	774	35.1
15	水	アップル こめこパン	牛乳	たらの香草パン粉焼き 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 マヨネーズ 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	797	35.0
16	木	むぎごはん	牛乳	さつまいもカレー こんにゃくとわかめのサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 青大豆 白いんげん豆 わかめ ヨーグルト スキムミルク 生クリーム	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 コーン サラダこんにゃく	895	28.7
17	金	ゆでうどん	牛乳	ごまみそ坦々スープ 白菜のおかか和え 大学いも	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 キャベツ 小松菜	864	29.5
20	月	ごはん	牛乳	厚揚げの塩そばろあんかけ 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 たら 豆腐 みそ 大豆	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	771	32.9
21	火	ごはん	牛乳	てづくりツナチーズたまごやさ れんこんサラダ わふうカレーじる	牛乳 卵 ツナ チーズ 豚肉 油揚げ	米 米油 マヨネーズ 砂糖 じゃがいも カレールウ	玉ねぎ れんこん コーン キャベツ きゅうり にんじん 白菜 ほうれん草	860	29.6
22	水	コッペパン	牛乳	いちごジャム チーズハンバーグ ほうれん草とコーンのソテー かぼちゃのミネストローネ	牛乳 鶏肉 豚肉 チーズ ベーコン	コッペパン いちごジャム 砂糖 米油 マヨネーズ マカロニ	玉ねぎ パセリ にんじん キャベツ ほうれん草 コーン にんにく かぼちゃ エリンギ トマト	801	31.0
24	金	ごはん	牛乳	さばのカレー風味焼き ゆかりあえ じゃがいものみそ煮	牛乳 さば 豚肉 厚揚げ うずら卵 みそ	米 砂糖 じゃがいも 米油	しょうが キャベツ もやし きゅうり ゆかり粉 玉ねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん	879	39.0
27	月	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し煮	牛乳 さめ 青大豆 卵	米 米粉 でんぷん 米油 砂糖 ごま じゃがいも	しょうが もやし いら 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
28	火	むぎごはん	牛乳	セルフのツナひじきそばろ并 きなこ豆 みぞれじる	牛乳 ツナ ひじき 炒り大豆 きなこ 豚肉	米 大麦 ごま 米油 砂糖 でんぷん	玉ねぎ 小松菜 にんじん 白菜 干しいたけ こんにゃく 大根 長ねぎ	822	32.9
29	水	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	751	32.0
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 ブロッコリーのごまマヨネーズあえ 季節野菜のみそ汁	牛乳 めぎす 豆腐 ひじき みそ チーズ 油揚げ 大豆	米 砂糖 でんぷん パン粉 マヨネーズ ごま 里いも	長ねぎ しょうが かぼちゃ キャベツ ブロッコリー 大根 にんじん 白菜	804	30.3

一食平均エネルギー：821 Kcal

たんぱく質：31.7 g

脂質：18.3 g

食塩：1.9 g

★献立は、食材の入荷状況や0-157・ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。

★今月の吉川野菜は、大根です。