

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	大根菜めし 牛乳	笹かまのみみじ焼き 豚肉と大根のきんぴら かきたまみそ汁	牛乳 かつお節 笹かまぼこ 豚肉 豆腐 卵 みそ 大豆	米 大麦 ごま油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 米油 ジャがいも	大根葉 にんじん 大根 ごぼう こんにゃく さやいんげん 玉ねぎ 長ねぎ	756	29.6
2	木	ごはん 牛乳	めぎすの米粉揚げ 薬味ソース 磯あえ 里芋としめじのごま豆乳鍋	牛乳 めぎす わかめ 鶏肉 厚揚げ 豆乳 みそ	米 米粉 米油 砂糖 里いも ごま ねりごま	長ねぎ にんじん もやし ほうれん草 コーン しめじ 白菜	815	32.9
3	金	文化の日						
6	月	ごはん 牛乳	がんもの含め煮 にんじんと小松菜のツナ炒め 甘みそそぼろ肉じゃが	牛乳 がんもどき ツナ 豚肉 大豆 厚揚げ みそ	米 砂糖 米油 ジャがいも でんぷん	にんじん もやし 小松菜 玉ねぎ こんにゃく さやいんげん	839	30.1
7	火	麦ごはん 牛乳	秋野菜カレー こんにゃくとわかめのサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 大豆 わかめ ヨーグルト	米 大麦 米油 さつまいも カレールウ 米粉 砂糖	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 サラダこんにゃく コーン	870	27.1
8	水	ごはん 牛乳	【かみかみ献立】 ししゃもの一味焼き 切り干し大根ののり酢あえ かみかみ五目汁 角チーズ	牛乳 ししゃも のり 茎わかめ 油揚げ 高野豆腐 チーズ	米 米油 ごま油	切干大根 キャベツ にんじん もやし ほうれん草 ごぼう 大根 干ししいたけ 長ねぎ	761	31.7
9	木	米粉めん 牛乳	秋の深山汁 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 さつまいも 米油	にんじん 大根 干ししいたけ えのきだけ 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	812	30.1
10	金	ごはん 牛乳	厚揚げの塩そぼろあんかけ ブロッコリーのうま昆布和え かきたまキムチスープ	牛乳 厚揚げ 鶏肉 昆布 卵 みそ	米 砂糖 でんぷん ごま油	しょうが ブロッコリー キャベツ コーン 白菜 にんじん メンマ キムチ 長ねぎ	751	30.8
13	月	ごはん 牛乳	たらと大豆のチリソース ブロッコリーのおかかあえ さつまいも汁	牛乳 大豆 かつお節 豆腐 みそ	米 でんぷん 米粉 米油 ごま油 砂糖 さつまいも	しょうが にんにく 玉ねぎ ブロッコリー キャベツ にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ	837	27.9
14	火	学校研一斉研修のため給食はありません						
15	水	ごはん 牛乳	厚焼きたまご つの花炒め 和風カレー汁	牛乳 卵 ひじき 油揚げ ちくわ おから 青大豆 豚肉	米 砂糖 でんぷん ひまわり油 米油 ジャがいも カレールウ	にんじん ごぼう 干ししいたけ 長ねぎ 大根 玉ねぎ もやし 小松菜	818	27.4
16	木	ゆでうどん 牛乳	みそ担々スープ 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 さつまいも 砂糖	にんにく しょうが メンマ にんじん 干ししいたけ 玉ねぎ もやし 長ねぎ なら キャベツ 小松菜	822	28.4
17	金	ごはん 牛乳	【食育の日：栃木県】 揚げモロ(さめ)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 大豆 卵	米 米粉 米油 砂糖 でんぷん ジャがいも	しょうが もやし なら にんじん 玉ねぎ かんぴょう 干ししいたけ さやいんげん	828	30.3
20	月	ごはん 牛乳	手作り豆腐ハンバーグ 磯マヨあえ 鶏ごぼう汁	牛乳 豚肉 豆腐 ひじき 豆乳 かつお節 のり 鶏肉	米 米パン粉 ノンエッグマヨネーズ ごま油	玉ねぎ もやし ほうれん草 にんじん ごぼう こんにゃく 干ししいたけ 大根 長ねぎ	751	31.3
21	火	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 なめこのみそ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 大豆 みそ	米 砂糖 ごま油 米油 ジャがいも	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 なめこ ほうれん草 長ねぎ	780	33.4
22	水	アップル 米粉パン 牛乳	たらの香草米粉パン焼き 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 米粉パン粉 米油 砂糖 ジャがいも	りんご にんにく バジル パセリ キャベツ もやし 小松菜 コーン 玉ねぎ 大根 にんじん ほうれん草	775	34.3
23	木	勤労感謝の日						
24	金	ごはん 牛乳	【和食の日】 さばの味噌煮 ごまあえ 秋のすまし汁	牛乳 さば みそ 豆腐 かまぼこ 昆布	米 砂糖 ごま	しょうが 大根 にんじん 小松菜 キャベツ もやし えのきたけ 干ししいたけ しらたき 水菜	767	32.6
27	月	ツナコーン ライス 牛乳	オムレツのワインソース 青大豆のサラダ 冬野菜のポトフ	ツナ 牛乳 卵 青大豆 鶏肉 ウィンナー	米 大麦 米油 砂糖 大豆油 ジャがいも	玉ねぎ コーン キャベツ ブロッコリー にんじん 大根 しめじ	772	30.1
28	火	ごはん 牛乳	ちくわのお好み焼き たくあん和え 味噌ちゃんこ汁	牛乳 ちくわ かつお節 いわし たら いわし たら 厚揚げ みそ	米 ノンエッグマヨネーズ 米油 砂糖 ごま油	にんじん キャベツ 小松菜 たくあん 大根 白菜 長ねぎ	750	29.2
29	水	コッペパン 牛乳	いちごジャム ハンバーグのブラウンソースかけ ほうれん草とコーンのソテー 白菜とうずら卵の豆乳シチュー	牛乳 ハンバーグ 鶏肉 豚肉 ウィンナー うずら卵 白いんげん豆 豆乳	コッペパン ジャム 砂糖 でんぷん 米粉 ハヤシルウ 米油 ジャがいも	いちご 玉ねぎ にんにく にんじん キャベツ ほうれん草 コーン 白菜	849	34.0
30	木	ごはん 牛乳	【きらっと新潟米 地場もん献立】 鶏肉の塩麹焼き 花野菜のマヨネーズあえ 秋野菜のみそ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ みそ	米 ノンエッグマヨネーズ さつまいも	しょうが にんにく 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 長ねぎ	752	29.6

一食平均エネルギー：795 Kcal

たんぱく質：30.6 g

脂質：20.5 g

食塩：2.4 g

☆献立は、食材料の入荷状況や0157・ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。