



給食献立表



月	火	水	木	金
1 ・ごはん ・ぎゅうにゅう ・ぶた肉の青じそいため ・アーモンドあえ ・もずくのみそ汁 663kcal/27.0g/1.8g 牛乳 豚肉 みそ 豆腐 もずく 米 油 砂糖 片栗粉 アーモンド じゃがいも たまねぎ にんじん しそ しょうが キャベツ もやし こまつな えのきたけ ねぎ	2 ・ごはん ・ぎゅうにゅう ・ハンバーグのチーズ焼き ・あまなつサラダ ・夏野菜のポトフ 661kcal/23.1g/1.9g 牛乳 鶏肉 豚肉 チーズ 米 ノンエッグマヨネーズ オリーブ油 じゃがいも 油 たまねぎ パセリ キャベツ きゅうり にんじん 夏みかん かぼちゃ なす コーン	3 ・ごはん ・ぎゅうにゅう ・あつあげのごまだれかけ ・たくあんあえ ・もやしのみそ汁 623kcal/21.6g/2.3g 牛乳 生揚げ みそ 米 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 ごま じゃがいも 大根 キャベツ きゅうり にんじん もやし ねぎ	4 ・ごはん ・ぎゅうにゅう ・赤魚のねぎみそ焼き ・ひじきサラダ ・夏のしおこうじおでん 606kcal/28.4g/2.2g 牛乳 赤魚 みそ ひじき 鶏肉 ちくわ 生揚げ 昆布 米 砂糖 ごま 油 こんにゃく ねぎ キャベツ きゅうり パプリカ コーン 夕顔 にんじん かぼちゃ さやいんげん	5 ・ごはん ・ぎゅうにゅう ・チキンたれかつ ・そうめんかぼちゃのサラダ ・スタミナとん汁 673kcal/30.6g/2.0g 牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 みそ 米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも こんにゃく 糸うり もやし きゅうり にんじん コーン 大根 たまねぎ いら にんにく
8 ・ごはん ・ぎゅうにゅう ・なすと大豆のトマトグラタン ・きゅうりとコーンのサラダ ・マカロニスープ 606kcal/20.4g/1.9g 牛乳 鶏肉 大豆 チーズ ベーコン 米 油 パン粉 オリーブ油 マカロニ じゃがいも なす たまねぎ トマト キャベツ きゅうり にんじん コーン しめじ	9 へるっ塩メニュー ・ごはん ・ぎゅうにゅう ・ししゃものスパイシーあげ ・夏のきりざい ・トマト肉じゃが 699kcal/31.0g/1.9g 牛乳 ししゃも 納豆 豚肉 米 小麦粉 片栗粉 油 じゃがいも しらたき 砂糖 オリーブ油 にんにく しょうが きゅうり 野菜菜 大根 オクラ たまねぎ にんじん トマト 枝豆	10 ・きんぴらどん ・ぎゅうにゅう ・つまり茶豆 ・あぶらあげのみそ汁 642kcal/25.4g/2.0g 牛乳 豚肉 さつまいも 油揚げ みそ 米 こんにゃく ごま 油 砂糖 片栗粉 じゃがいも ごぼう にんじん さやいんげん 枝豆 なめこ こまつな ねぎ	11 ・ごはん ・ぎゅうにゅう ・バリバリ伝説メンチカツ ・コーンひたし ・夕顔のみそ汁 677kcal/21.9g/2.4g 牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 みそ 米 小麦粉 ノンエッグマヨネーズ 柿の種 パン粉 油 じゃがいも たまねぎ もやし キャベツ こまつな にんじん コーン 夕顔 ねぎ	12 ・ごはん ・ぎゅうにゅう ・さばのピリから焼き ・いんげんのごまあえ ・とうろのみそ汁 638kcal/24.4g/2.4g 牛乳 さば 豆腐 みそ にんにく しょうが さやいんげん きゅうり キャベツ にんじん えのきたけ ねぎ

十日町産魚沼コシヒカリウィーク

15 敬老の日 たべものなぞなぞ 勝負をしてもすぐに 降参してしまう食べ ものはな〜んだ? 	16 ・コシヒカリごはん ・ぎゅうにゅう ・さけのさいきょう焼き ・きりぼし大根のいために ・なまあげのみそ汁 616kcal/29.1g/2.2g 牛乳 さけ みそ さつまいも 生揚げ みそ 米 油 砂糖 こんにゃく 切り干し大根 ごぼう にんじん しいたけ さやいんげん キャベツ ねぎ	17 とおかまちメニュー ・うぶすなの家とくせい キーマカレーライス ・ぎゅうにゅう ・くるまふのなんばんづけ ・ほうじ茶とこくとうのフルーツポンチ 712kcal/24.1g/1.7g 牛乳 豚肉 みそ 車麩 粉寒天 米 油 カレールウ ごま 小麦粉 片栗粉 砂糖 ゼリー トマト たまねぎ しめじ まいたけ しょうが にんじん ビーマン りんご もも	18 いい歯の日 ・コシヒカリごはん ・ぎゅうにゅう ・ホキのザクザクあげくろすあんかけ ・チャプチェ ・わかめスープ 659kcal/26.9g/2.0g 牛乳 ホキ 豚肉 わかめ 豆腐 米 小麦粉 片栗粉 道明寺粉 油 砂糖 春雨 ごま油 ごま たけのこ にんじん パプリカ しいたけ チンゲン菜 キャベツ えのきたけ ねぎ	19 ・ごはん ・ぎゅうにゅう ・とり肉のこうみやき ・ビーンズサラダ ・みそけんちん汁 609kcal/27.1g/2.1g 牛乳 鶏肉 大豆 豆腐 みそ 米 ごま油 油 じゃがいも こんにゃく しょうが にんにく ねぎ 枝豆 きゅうり にんじん 大根 しいたけ
--	---	---	--	--

22 ・ちゅうかめん ・しおラーメンスープ ・ぎゅうにゅう ・きゅうりのちゅうかサラダ ・ミニきなこあげパン 690kcal/25.7g/2.3g 牛乳 豚肉 きなこ 中華めん 油 ごま油 砂糖 ごま パン キャベツ もやし にんじん しいたけ コーン ねぎ にんにく しょうが きゅうり 切り干し大根 こまつな	23 秋分の日 	24 ・ごはん ・ぎゅうにゅう ・めばるのハーブマヨ焼き ・アーモンドサラダ ・ミートボールのトマトスープ 644kcal/26.1g/2.1g 牛乳 めばる ミートボール 米 ノンエッグマヨネーズ アーモンド 油 砂糖 じゃがいも パセリ パセリ にんにく キャベツ こまつな にんじん たまねぎ エリンギ さやいんげん トマト	25 ・ごはん ・ぎゅうにゅう ・とり肉と大豆のレモンソース ・そうめんかぼちゃの五目いため ・なすのみそ汁 666kcal/26.5g/2.0g 牛乳 鶏肉 大豆 ベーコン 油揚げ みそ 米 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 しらたき じゃがいも レモン 糸うり もやし ビーマン にんじん なす たまねぎ	26 ・ごはん ・ぎゅうにゅう ・ちりめんじゃこのつくだに ・ふうみづけ ・かぼちゃのそぼろに 627kcal/23.1g/2.1g 牛乳 ちりめんじゃこ 豚肉 生揚げ 米 アーモンド 砂糖 こんにゃく 油 片栗粉 キャベツ きゅうり にんじん しょうが かぼちゃ たまねぎ しめじ さやいんげん
--	--------------------	---	--	--

29 ・ビビンバ ・ぎゅうにゅう ・トックのスープ ・ぶどうゼリー 622kcal/23.3g/2.0g 牛乳 豚肉 豆腐 かまぼこ 米 麦 油 砂糖 ごま油 ごま トック ゼリー しょうが にんにく ぜんまい たけのこ もやし にんじん ねぎ ほうれん草 しいたけ こまつな	30 ・ごはん ・ぎゅうにゅう ・大豆コロッケ ・ごますあえ ・かぼちゃのみそ汁 619kcal/21.8g/1.8g 牛乳 大豆 豚肉 生揚げ みそ 米 パン粉 片栗粉 砂糖 小麦粉 油 ごま にんじん たまねぎ もやし きゅうり こまつな かぼちゃ えのきたけ	～献立表の見方～ 日付 献立名 エネルギー/たんぱく質/塩分 赤：体の血や肉になる 黄：熱や力のもとになる 緑：体の調子を整える	29 ・ハヤシライス ・ぎゅうにゅう ・かいそうサラダ ・れいとうりんご 638kcal/20.7g/2.4g 牛乳 豚肉 わかめ 昆布 茎わかめ 米 油 ハヤシルウ 砂糖 ごま にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース トマト キャベツ きゅうり りんご
---	--	--	---

*食材の都合や感染性胃腸炎の発生等によって献立を変更することがあります。
 *1か月平均栄養価 (小) エネルギー：647kcal たんぱく質：25.2g 脂質：19.7g 炭水化物：90.1g 塩分：2.1g
 (中) エネルギー：802kcal たんぱく質：30.1g 脂質：22.8g 炭水化物：116.4g 塩分：2.6g