



月	火	水	木	金
<p>～献立表の見方～ 日付</p> <p>献立名</p> <p>エネルギー/たんぱく質/塩分</p>	<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん ぎゅうにゅう バリバリ伝説メンチカツ おかかあえ 大根のみそ汁 <p>671kcal/22.6g/2.4g</p>	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん ぎゅうにゅう あじのハニーマスタードやき ごまドレパスタサラダ じゃがいもとベーコンのスープ <p>651kcal/25.8g/1.8g</p>	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん ぎゅうにゅう とり肉のてりやき 糸うりのサラダ 秋野菜のごまみそ汁 <p>628kcal/26.6g/1.8g</p>	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> マーボー丼 ぎゅうにゅう もやしナムル さつまいもと りんごの重ね煮 <p>666kcal/22.3g/1.8g</p>
赤：体の血や肉になる	牛乳 鶏肉 豚肉 かつお節 生揚げ みそ	牛乳 あじ ベーコン	牛乳 鶏肉 豆腐 みそ 豆乳	牛乳 豆腐 豚肉 みそ
黄：熱や力のもとになる	米 小麦粉 ノンエッグマヨネーズ 柿の種 パン粉 油 砂糖	米 はちみつ スパゲッティ 油 ごま じゃがいも オリーブ油	米 油 ごま油 さつまいも ごんにやく ごま 砂糖	米 麦 油 砂糖 ごま油 片栗粉 ごま さつまいも パター
緑：体の調子を整える	たまねぎ こまつな キャベツ もやし にんじん 大根 ねぎ	キャベツ きゅうり にんじん にんにく たまねぎ しめじ コーン	そうめんかぼちゃ にんじん ねぎ きゅうり ごぼう えのきたけ	にんじん ねぎ にら メンマ しょうが にんにく もやし きゅうり りんご レーズン
<p>7</p> <p>湯鳥駅伝・ 健康マラソン代休</p>	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん ぎゅうにゅう たらと大豆のチリソース きりぼし大根のサラダ はるさめスープ <p>622kcal/22.3g/2.0g</p>	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> 臭だくさんそばろ丼 ぎゅうにゅう のりすあえ とうふと白菜のスープ <p>603kcal/25.0g/1.9g</p>	<p>10 目の愛護デー</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん ぎゅうにゅう さけのトマトチーズフライ コーンサラダ にんじんのポタージュ ブルーベリーゼリー <p>733kcal/29.0g/2.0g</p>	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん ぎゅうにゅう ぶた肉となすのくろすいため シャキシャキサラダ もずくのみそ汁 <p>609kcal/22.8g/1.8g</p>
牛乳 たら 大豆 豚肉 なたと	牛乳 鶏肉 のり ツナ ベーコン 豆腐	牛乳 鮭 チーズ ベーコン	牛乳 豚肉 豆腐 もずく みそ	
米 小麦粉 油 砂糖 ごま油 ごま 春雨	米 麦 油 砂糖 ごま ごま油	米 小麦粉 パン粉 油 じゃがいも オリーブ油 ホワイトルウ ゼリー	米 油 片栗粉 じゃがいもアーモンド	
ピーマン たまねぎ にんにく しょうが 切り干し大根 キャベツ にんじん きゅうり もやし ねぎ チンゲン菜	たまねぎ にんじん だけのこ しいたけ さやいんげん しょうが もやし こまつな コーン 白菜 ねぎ	トマト キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ	なす たまねぎ さやいんげん きゅうり にんじん えのきたけ ねぎ	
<p>十日町産魚沼コシヒカリウィーク</p>				
<p>14</p> <p>スポーツの日</p>	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> コシヒカリごはん ぎゅうにゅう ホキのやくみソースかけ もやしのうまうまいため きのこ汁 <p>621kcal/25.4g/2.1g</p>	<p>16 とおかまちメニュー</p> <ul style="list-style-type: none"> コシヒカリごはん ぎゅうにゅう チキンピカタ きっちん愚留米(ぐるめ) とくせいドレッシングサラダ 秋野菜のスープ <p>629kcal/29.4g/1.9g</p>	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> コシヒカリごはん ぎゅうにゅう さばのあまからやき ごますあえ とうふとわかめのみそ汁 <p>643kcal/24.3g/2.1g</p>	<p>18 いい歯の日 </p> <ul style="list-style-type: none"> コシヒカリごはん ぎゅうにゅう ごぼうとさつまいものかみかみあげ じゃこキャベツ なまあげのそぼろ煮 <p>680kcal/22.9g/1.9g</p>
牛乳 ホキ 豚肉 油揚げ みそ	牛乳 鶏肉 卵 ツナ 豆腐 ベーコン	牛乳 さば 豆腐 わかめ みそ	牛乳 ちりめんじゃこ 生揚げ 豚肉 ちくわ	
米 片栗粉 小麦粉 砂糖 油 ごま油 春雨 さといも	米 小麦粉 油 さつまいも	米 はちみつ ごま油 砂糖 ごま	米 さつまいも 油 砂糖 ごま ごま油 片栗粉	
にんにく しょうが ねぎ もやし にんじん ピーマン えのきたけ なめこ しめじ 大根	れんこん キャベツ きゅうり コーン たまねぎ にんじん にんにく エリンギ しめじ 白菜 かぼちゃ パセリ	にんにく しょうが 切り干し大根 もやし にんじん こまつな たまねぎ えのきたけ	ごぼう キャベツ きゅうり にんじん 大根 たまねぎ さやいんげん	
<p>21</p> <p>学園フェスタ 代休</p>	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん ぎゅうにゅう あかうおのあますあんかけ きりざい とん汁 <p>681kcal/29.6g/2.2g</p>	<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん ぎゅうにゅう コーンシュウマイ 糸うりのちゅうかあえ じゃがいものオイスターソース煮 <p>626kcal/20.9g/1.9g</p>	<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん ぎゅうにゅう とり肉のからあげ ひじきサラダ 白菜のみそ汁 <p>636kcal/26.4g/2.2g</p>	<p>25 へるっ塩メニュー</p> <ul style="list-style-type: none"> セルフツナカレーピラフ 牛乳 きりぼし大根の ペペロンチーノ風 手作り白玉入りフルーツポンチ <p>640kcal/21.1g/1.6g</p>
牛乳 赤魚 納豆 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 魚肉すり身 豚肉 豆腐	牛乳 鶏肉 ひじき 生揚げ みそ	牛乳 ツナ 豚肉 大豆 ひじき ベーコン 豆腐	
米 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 ごま じゃがいも ごんにやく	米 小麦粉 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも 油	米 小麦粉 片栗粉 油	米 油 砂糖 白玉団子 白玉粉 ゼリー	
大根 こまつな にんじん ごぼう ねぎ	コーン たまねぎ そうめんかぼちゃ もやし にんじん きゅうり チンゲン菜 きくらげ にんにく しょうが	しょうが キャベツ パプリカ コーン 白菜 にんじん ねぎ	たまねぎ にんじん ピーマン エリンギ 切り干し大根 キャベツ コーン にんにく みかん パイン もも	
<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> 米粉めん わかめ汁 ぎゅうにゅう ツナサラダ さつまいもむしパン <p>673kcal/26.1g/1.8g</p>	<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん ぎゅうにゅう さわらのコーンマヨやき ハムサラダ コンソメスープ <p>645kcal/27.6g/2.1g</p>	<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん ぎゅうにゅう てっかみそ かぶのそくせきづけ すきやき汁 <p>647kcal/24.4g/1.8g</p>	<p>31 ハロウィン献立</p> <ul style="list-style-type: none"> いたずらキーマカレーライス ぎゅうにゅう ハロウィンサラダ ハニーマスタードかぼちゃ <p>675kcal/19.7g/2.2g</p>	
牛乳 鶏肉 わかめ かまぼこ ツナ	牛乳 さわら ハム ウインナー	牛乳 大豆 みそ 豚肉 豆腐	牛乳 大豆 かまぼこ チーズ	
米粉種 ノンエッグマヨネーズ 小麦粉 砂糖 パター さつまいも ごま	米 ノンエッグマヨネーズ オリーブ油 じゃがいも	米 油 砂糖 しらたき	米 さつまいも 油 カレールウ はちみつ パター	
大根 にんじん えのきたけ ねぎ きゅうり キャベツ コーン	コーン パセリ キャベツ こまつな にんじん たまねぎ エリンギ	にんじん ごぼう キャベツ かぶ 白菜 えのきたけ ねぎ	にんにく しょうが 大根 だけのこ グリンピース トマト キャベツ きゅうり にんじん かぼちゃ	
<p>たべものなぞなぞ</p> <p>えいご 英語だと82、 にほんご 日本語だと888 た この食べものな～に？</p>				

*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 649kcal たんぱく質 24.7g 脂質 20.2g 塩分 2.0g (中) エネルギー 803kcal たんぱく質 29.5g 脂質 23.2g 塩分 2.5g