

日	曜	献 立 名			使 用 材 料 名			エネルギー	たん白質	脂質	塩分
		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	Kcal	g	g	g
1	金	 麦ごはん	 牛乳	セルフの根菜そばろ井青のりポテト&ナッツ なすときのこのみそ汁	牛乳 豚肉 大豆 炒り玉子 卵 青のり 豆腐 油揚げ みそ	米 大麦 米油 砂糖 ごま じゃがいも アーモンド	しょうが にんじん ごぼう れんこん さやいんげん 大根 なす なめこ 長ねぎ	860	35.0	25.3	2.1
4	月	 ゆで中華麺	 牛乳	わかめラーメン きびなごフライ ひじきとずいきのアーモンドマリネ	牛乳 豚肉 なんと わかめ きびなご ひじき	中華麺 米油 小麦粉 砂糖 アーモンド	しょうが にんじん もやし メンマ 長ねぎ ずいき こんにゃく キャベツ コーン	778	35.0	18.8	3.0
5	火	 ごはん	 牛乳	ちくわのマヨチーズ焼き なますかぼちゃの炒め物 みそけんちん汁	牛乳 ちくわ チーズ さつま揚げ 豆腐 みそ	米 マヨネーズ 米油 砂糖 じゃがいも ごま油	そうめんかぼちゃ しらたき にんじん さやいんげん 大根 ごぼう えのきたけ 長ねぎ	777	26.8	18.9	3.2
6	水	 ごはん	 牛乳	ポーク焼売 もやしのおかかなムル めちやうまジャージャン豆腐	牛乳 鶏肉 かつお節 豚肉 厚揚げ みそ	米 パン粉 砂糖 でんぶ ん ごま油 ごま 米油	玉ねぎ もやし ほうれん草 にんじん しょうが にんにく メンマ 干ししいたけ 長ねぎ	853	33.3	24.6	2.2
7	木	 麦ごはん	 牛乳	秋味チキンカレー 茎わかめのサラダ 手作りゼリー	牛乳 鶏肉 うずら卵 大豆 茎わかめ ツナ 寒天	米 大麦 さつまいも 米 カレールウ 米粉 ごま 砂糖 ゼリー	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん なす しめじ キャベツ コーン レモン	837	26.0	19.6	2.1
8	金	 ごはん	 牛乳	ほっけのてりやき いそマヨ和え かぼちゃと根菜のみそ汁	牛乳 ほっけ のり 厚揚げ みそ	米 ノンエッグマヨネーズ	しょうが キャベツ ほうれん草 にんじん ごぼう 大根 こんにゃく かぼちゃ 長ねぎ	760	30.3	19.6	2.0
11	月	 ごはん	 牛乳	厚揚げのお好みチーズ焼き 刻み昆布のオイスター炒め ワンタンスープ	牛乳 厚揚げ かつお節 青のり チーズ 昆布 さつま揚げ 豚肉 豆腐	米 ごま ノンエッグマヨネーズ 米油 砂糖 ワンタン ごま油	メンマ もやし にんじん しらたき 玉ねぎ キャベツ 干ししいたけ 小松菜	813	28.2	25.8	2.3
12	火	 ごはん	 牛乳	【ふるさと献立】 めぎすのすり身揚げ かきのもとのおひたし うち豆のみそ汁	牛乳 めぎす 豆腐 ひじき みそ かまぼこ 厚揚げ 大豆	米 砂糖 でんぶ ん 米油 パン粉 じゃがいも	長ねぎ しょうが もやし ほうれん草 かきのもと 大根 にんじん	784	30.8	20.4	2.3
13	水	 黒糖パン	 牛乳	ひじきと大豆のチーズ焼き コールスローサラダ クリームスープ	牛乳 豚肉 大豆 ひじき チーズ ウインナー 白いんげん豆 スキムミルク	コッペパン 黒砂糖 米油 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ トマト キャベツ きゅうり にんじん コーン エリンギ ほうれん草	864	37.0	24.0	3.1
14	木	 ごはん	 牛乳	さばのねぎみそ焼き 五目きんぴら 沢煮碗	牛乳 さば みそ さつま揚げ 豚肉	米 ごま油 さつまいも 米油 砂糖 ごま 春雨	しょうが 長ねぎ ごぼう れんこん こんにゃく さやいんげん にんじん 大根 たけのこ えのきたけ ほうれん草	790	32.7	19.3	2.2
15	金	 豆ごはん	 牛乳	【十三夜献立】 豆腐ハンバーグ なめたけいそ和え ごまみそ汁	青大豆 牛乳 豆腐 鶏肉 のり 厚揚げ みそ	米 パン粉 でんぶ ん じゃがいも ごま ねりごま	玉ねぎ もやし にんじん ほうれん草 なめたけ 大根	763	30.2	20.1	2.5
18	月	 ゆでうどん	 牛乳	かき玉汁 さつまいも小魚 ゆかりあえ	牛乳 鶏肉 油揚げ 卵 片口いわし	ゆでうどん でんぶ ん さつまいも 米油 砂糖 ごま	にんじん 玉ねぎ えのきたけ 小松菜 長ねぎ キャベツ もやし ほうれん草	829	32.4	17.2	2.6
19	火	 ごはん	 牛乳	【食育の日：山形県】 鮭のごまみそ焼き 冷や汁 芋煮 ラ・フランスゼリー	牛乳 鮭 みそ 高野豆腐 油揚げ 豚肉 豆腐	米 砂糖 ごま 里いも	キャベツ ほうれん草 にんじん 干ししいたけ こんにゃく 白菜 長ねぎ	796	36.4	16.8	2.3
20	水	 ごはん	 牛乳	豚肉のアップルジンジャー炒め 五目豆 さつま汁	牛乳 豚肉 大豆 ちくわ 豆腐 油揚げ みそ	米 米油 砂糖 さつまいも	しょうが 玉ねぎ ビーマン りんご にんじん ごぼう こんにゃく 干ししいたけ さやいんげん 大根 長ねぎ	794	33.4	16.7	2.7
21	木	 ごはん	 牛乳	太巻き玉子 うの花炒め しおこうじスープ	牛乳 卵 ひじき 油揚げ ちくわ おから 豚肉 厚揚げ	米 砂糖 米油 じゃがいも	にんじん ごぼう 干ししいたけ 長ねぎ 玉ねぎ キャベツ	782	28.6	18.8	2.4
22	金	 ごはん	 牛乳	春巻 カレーもやし 八宝菜	牛乳 豚肉 いか うずら卵	米 はるさめ 小麦粉 大豆油 砂糖 米粉 米油 でんぶ ん	キャベツ にんじん もやし 小松菜 コーン 玉ねぎ メンマ 白菜	876	27.8	29.0	2.4
25	月	 ごはん	 牛乳	白身魚米粉揚げ みそだれがけ なますかぼちゃの五目和え チンゲンサイスープ	牛乳 ホキ みそ ひじき 鶏肉	米 米粉 米油 砂糖 ごま油 アーモンド じゃがいも	長ねぎ しょうが そうめんかぼちゃ にんじん ほうれん草 玉ねぎ えのきたけ チンゲンサイ	795	32.0	20.3	2.1
26	火	 ごはん	 牛乳	いわしの梅煮 のり酢あえ おでん	牛乳 まいわし ツナ のり さつま揚げ うずら卵 昆布	米 砂糖 じゃがいも	梅干し しょうが もやし ほうれん草 にんじん 大根 こんにゃく	802	32.0	20.1	2.9
27	水	 こめ粉コッペパン	 牛乳	てりやきハンバーグ 青大豆のごまサラダ コンソメスープ	牛乳 ハンバーグ 鶏肉 豚肉 青大豆 ベーコン	こめ粉パン パン粉 でんぶ ん 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも	玉ねぎ にんじん コーン キャベツ 大根	782	34.3	26.7	3.4
28	木	 ごはん	 牛乳	イカとじゃがいもの黒糖じょうゆ コーンおひたし かき卵みそ汁	牛乳 いか 豆腐 卵 わかめ みそ	米 でんぶ ん 米粉 じゃがいも 米油 黒砂糖 ごま	にんじん キャベツ ほうれん草 コーン 玉ねぎ えのきたけ	828	30.8	21.0	2.6
29	金	 チキンライス	 牛乳	【ハロウィン献立】 オムレツ ハロウィンコールスロー パンプキンポタージュ	鶏肉 牛乳 卵 ベーコン 白いんげん豆 スキムミルク	米 米油 じゃがいも 米粉	トマト 玉ねぎ にんじん コーン グリンピース キャベツ きゅうり かぼちゃ エリンギ パセリ	762	27.5	18.6	1.9

一食平均エネルギー：806 Kcal

たんぱく質：31.5 g

脂質：21.0 g

食塩：2.5 g

12日『ふるさと献立の日』 ～めぎす、かきのもと、打ち豆～

今月のふるさと献立は、上越産のめぎすのすりに豆腐やひじきを混ぜた手作りさつま揚げが登場します。また、副菜は秋にしか食べることのできない食用菊の「かきのもと」をつかったおひたしと、保存食として昔から食べられている打ち豆を使ったみそ汁です。名立区の野菜も使う予定です。上越の特産品と名立区の野菜を味わいましょう。

19日 食育の日『給食で日本を旅しよう』 ～山形県～

今は旅行に行くことが難しいですが、給食で日本各地の料理を味わいながら、その地域の特産品や食文化を学びましょう。10月は山形県です。山形県庄内地方では秋から冬にかけて鮭がよく食べられていることから主菜は鮭のごまみそ焼きです。また、副菜は上越の姉妹都市である米沢市の郷土料理である「冷や汁」と「いも煮」が登場します。お楽しみに！

☆献立は、食材料の入荷状況やO157・ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。