

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	麦ごはん	牛乳	牧産野菜とどぶろくのカレー 青大豆サラダ みかんゼリー	牛乳 豚肉 青大豆	米 大麦 ジャがいも 米油 カレールウ オリーブ油	★だいこん 玉ねぎ ★れんこん にんじん りんご キャバツ きゅうり みかん	901	28.7
2日は上越産の美味しい新米や野菜など地場産物がたくさん入っています。旬の味を楽しみましょう！									
2	木	ごはん	牛乳	【キラッと新潟米☆地場もん献立】 車麩の揚げ煮 上越産花野菜のごまじょうゆあえ めぎすのつみれ汁	牛乳 めぎす 豆腐 みそ 大豆	米 麩 でんぱん 米油 砂糖 ごま油 さといも	カリフラワー ブロッコリー キャバツ ★だいこん はくさい にんじん えのきたけ 長ねぎ	729	26.5
7	火	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 彩りあえ 沢煮椀	牛乳 さば みそ 卵 豚肉	米 砂糖 ごま	しょうが キャバツ 小松菜 にんじん ★だいこん ごぼう しらたき 干しいたけ たけのこ さやえんどう	707	30.2
8	水	米粉めん	牛乳	五目汁 大学芋 風味和え	牛乳 豚肉 油揚げ かまぼこ	米粉麺 さつまいも 米油 砂糖 ごま	玉ねぎ はくさい にんじん 長ねぎ 干しいたけ キャバツ 小松菜 福神漬	848	30.1
9	木	ごはん	牛乳	里芋と豚肉の甘辛炒め のり酢あえ 豆腐と大根のみそ汁	牛乳 豚肉 のり わかめ 豆腐 みそ 大豆	米 米油 さといも 砂糖 ごま	こんにゃく さやいんげん ほうれん草 もやし にんじん ★だいこん えのきたけ 長ねぎ	697	29.5
10	金	ごはん	牛乳	がんもの含め煮 ゆかりあえ にらたまみそ汁	牛乳 がんもどき 豆腐 卵 みそ 大豆	米 砂糖 ジャがいも	キャバツ きゅうり かぶ にんじん ゆかり にら えのきたけ	817	30.8
13	月	ごはん	牛乳	鮭のみそマヨ焼き れんこんきんぴら もずくと卵のスープ	牛乳 鮭 みそ さつまいも揚げ 豆腐 もずく 卵	米 マヨネーズ 米油 砂糖 ごま でんぱん	にんじん ★れんこん さやいんげん こんにゃく 小松菜 長ねぎ	765	34.8
14	火	ごはん	牛乳	ししゃもの七味焼き 春雨の中華炒め きのこのみそ汁	牛乳 子持ちししゃも 豚肉 豆腐 みそ 大豆	米 米油 春雨 砂糖 ごま ごま油 ジャがいも	キャバツ にんじん たけのこ きくらげ しょうが にんにく ★だいこん えのきたけ まいたけ 長ねぎ	737	30.5
15	水	うどん	牛乳	カレー南蛮汁 ツナサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 ツナ ヨーグルト	うどん カレールウ でんぱん 砂糖 米油	玉ねぎ はくさい にんじん 長ねぎ しめじ キャバツ きゅうり とうもろこし	801	33.2
16日は長野県の料理「山賊焼き」です。「焼き」という料理名がついていますが、鶏肉に下味をつけて、片栗粉をまぶして油で揚げたものです。名前の由来は、作っていた料理店の店主が山賊のような風貌だったからとか、山賊は物を取り上げることから「鶏揚げ」など諸説あります。									
16	木	ごはん	牛乳	【食育の日献立】 日本一周味めぐり～中部地方～ 山賊焼き キャバツサラダ 根菜の煮物	牛乳 鶏肉 さつまいも	米 でんぱん 米油 さといも 砂糖	しょうが にんにく キャバツ にんじん とうもろこし ★れんこん さやいんげん 切干大根 たけのこ 干しいたけ こんにゃく	775	29.4
17	金	ココア揚げパン	牛乳	ツナサラダ じゃが芋のトマト煮込み	牛乳 ツナ ひじき 豚肉 白いんげん豆	パン 米油 砂糖 アーモンド ジャがいも	キャバツ ブロッコリー とうもろこし 玉ねぎ にんじん にんにく トマト	774	30.9
20	月	ごはん	牛乳	豚肉ときのこのガーリック炒め コーンおひたし 中華風卵スープ	牛乳 豚肉 豆腐 卵	米 米油 砂糖 ごま油 ジャがいも でんぱん	玉ねぎ エリンギ えのきたけ しめじ しょうが にんにく キャバツ にんじん ほうれん草 とうもろこし 長ねぎ たけのこ	722	34.1
21	火	ごはん	牛乳	白身魚のレモンソースがけ いなりあえ 大根のみそ汁	牛乳 ホキ 油揚げ 豆腐 わかめ みそ 大豆	米 米粉 でんぱん 米油 砂糖 ごま	しょうが レモン キャバツ もやし にんじん ★だいこん 長ねぎ	738	29.7
22	水	ごはん	牛乳	野菜入り肉シューマイ 中華サラダ マーボー厚揚げ	牛乳 鶏肉 豚肉 厚揚げ みそ	米 小麦粉 ごま 砂糖 ごま油 米油 でんぱん	とうもろこし にんじん 玉ねぎ ほうれん草 もやし きゅうり きくらげ しょうが にんにく 長ねぎ ★だいこん たけのこ 干しいたけ にら	817	31.1
24	金	米粉のアップルパン	牛乳	オムレツのトマトソースがけ ほうれんそうのソテー 白菜と肉団子のスープ	牛乳 卵 鶏肉 豚肉	米粉パン オリーブ油 砂糖 米油 春雨	りんご 玉ねぎ トマト にんにく キャバツ ほうれん草 とうもろこし はくさい にんじん 長ねぎ	768	33.3
27	月	さつまいもごはん	牛乳	厚揚げの塩そばあんかけ 糸かまあえ わかめのみそ汁	牛乳 厚揚げ 鶏肉 糸かまぼこ わかめ みそ 大豆	米 さつまいも 米油 砂糖 でんぱん ごま ジャがいも	ほうれん草 もやし にんじん ★だいこん 長ねぎ	773	29.7
28	火	ごはん	牛乳	鮭のちゃんちゃん焼き 甘酢あえ 鶏ごぼう汁	牛乳 鮭 みそ わかめ 鶏肉 大豆	米 パター 砂糖 さといも	キャバツ 玉ねぎ ピーマン とうもろこし もやし きゅうり みかん ★だいこん にんじん ごぼう 長ねぎ	703	33.0
29	水	ごはん	牛乳	鶏肉の香味焼き ごまあえ 味噌けんちん汁	牛乳 鶏肉 豆腐 みそ	米 砂糖 ごま油 ごま ジャがいも	にんにく しょうが こねぎ もやし ほうれん草 にんじん ★だいこん 長ねぎ ごぼう こんにゃく 干しいたけ	720	31.8
30	木	ごはん	牛乳	みそ大豆 いそマヨあえ おでん風煮	牛乳 大豆 みそ のり ちくわ 厚揚げ うずら卵 さつまいも揚げ がんも 昆布	米 でんぱん 米油 砂糖 ごま マヨネーズ	キャバツ もやし ほうれん草 ★だいこん にんじん こんにゃく	817	29.5

一食平均エネルギー:769 Kcal

たんぱく質:30.9 g

脂質:20.6 g

食塩:2.5 g

・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。・★の食材は牧区でとれた野菜です。