

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		
2	月	ごはん 	牛乳 	セルフのツナそぼろ丼 ゆかりあえ なめこ汁 ぶどうゼリー	牛乳 豚肉 ツナ 卵 豆腐 油揚げ みそ 大豆	米 米油 砂糖	さいいんげん キャベツ もやし にんじん ゆかり だいこん なめこ 長ねぎ	753	31.4
3	火	さつまいも ごはん 	牛乳 	ホッケの塩焼き れんこんのごまマヨサラダ 豆腐と大根のみそ汁	牛乳 ほっけ 豆腐 みそ 大豆	米 さつまいも マヨネーズ ごま	★れんこん キャベツ とうもろこし にんじん だいこん ほうれん草 えのきたけ 長ねぎ	715	29.8
4	水	うどん 	牛乳 	すきやき風汁 きつねもち ごまあえ	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ	うどん 砂糖 もち ごま	はくさい えのきたけ にんじん 長ねぎ しらたき キャベツ もやし	793	29.3
5	木	ごはん 	牛乳 	セルフの豚キムチ丼 ローストポテト わかめスープ	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 なると わかめ	米 米油 砂糖 でんぱん じゃがいも	しょうが にんにく はくさい キムチ えのきたけ 玉ねぎ にんじん 長ねぎ	705	27.9
6	金	米粉の キャロット パン 	牛乳 	【目の愛護デー献立】 かぼちゃのチーズ卵焼き 花野菜サラダ お豆の豆乳クリームスープ	牛乳 卵 脱脂粉乳 チーズ ベーコン 大豆 白いんげん 青大豆 金時豆 豆乳	米粉パン マヨネーズ 米油 米粉	にんじん かぼちゃ キャベツ ブロッコリー カリフラワー 玉ねぎ とうもろこし	862	38.6
10	火	麦ごはん 	牛乳 	ゴロゴロ野菜のハッシュドポーク コーンと枝豆のサラダ	牛乳 豚肉 大豆	米 大麦 じゃがいも 米油 ハヤシルウ 砂糖	玉ねぎ かぼちゃ にんじん エリンギ しょうが にんにく トマト キャベツ きゅうり 枝豆 とうもろこし	788	25.2
11	水	ごはん 	牛乳 	ささかまのお好み焼き 油揚げあえ 肉団子と里芋のみそ汁 ヨーグルト	牛乳 笹かまぼこ 青のり かつお節 油揚げ 鶏肉 みそ 大豆 ヨーグルト	米 マヨネーズ ごま さといも	キャベツ 小松菜 にんじん 玉ねぎ だいこん 長ねぎ	765	29.7
12	木	ごはん 	牛乳 	豚肉のしょうが炒め 和風ポテトサラダ 豆腐のかきたま汁	牛乳 豚肉 ちくわ かつお節 青のり 豆腐 卵	米 米油 でんぱん じゃがいも マヨネーズ	しょうが 玉ねぎ にんじん ピーマン きゅうり とうもろこし たけのこ えのきたけ 長ねぎ	750	30.3
13	金	ごはん 	牛乳 	鯖のねぎみそやき 茎わかめのきんぴら いも煮汁	牛乳 さば みそ さつま揚げ 茎わかめ 豚肉 豆腐	米 米油 さといも 砂糖	長ねぎ しょうが にんじん ごぼう さいいんげん こんにゃく	747	34.6
16	月	ごはん 	牛乳 	厚揚げとじゃがいもの ケチャップがらめ じゃこサラダ みそワタンスープ	牛乳 厚揚げ ちりめんじゃこ なると みそ	米 じゃがいも 米油 砂糖 ごま油 ごま ワタソ	ピーマン キャベツ にんじん とうもろこし 小松菜 玉ねぎ もやし たら メンマ	763	27.8
17	火	ごはん 	牛乳 	【ふるさと献立・上越野菜の日】 厚焼きたまご なますかぼちゃのごまマヨあえ じゃがいものみそ汁	牛乳 卵 油揚げ わかめ みそ 大豆	米 砂糖 マヨネーズ ごま じゃがいも	なますかぼちゃ もやし きゅうり にんじん 玉ねぎ 長ねぎ	732	23.6
18	水	中華麺 	牛乳 	味噌ラーメンスープ 春巻き 茎わかめの中華サラダ	牛乳 豚肉 みそ 豆みそ 豚肉 茎わかめ	中華麺 米油 小麦粉 春雨 ごま油	玉ねぎ もやし にんじん 長ねぎ しょうが にんにく たけのこ とうもろこし キャベツ	893	30.9
19	木	ごはん 	牛乳 	【食育の日献立】 日本一周味めぐり～近畿地方～ 鶏肉と高野豆腐の揚げ煮 梅和え にゅうめん	牛乳 鶏肉 高野豆腐 豚肉 かまぼこ 油揚げ 梅和え	米 でんぱん 米油 砂糖 そうめん	しょうが さいいんげん もやし きゅうり にんじん 梅 玉ねぎ しめじ 長ねぎ	788	31.4
20	金	鶏ごぼう ごはん 	牛乳 	野菜とわかめの豆乳よせ のり酢和え ふのみそ汁	鶏肉 牛乳 豆乳 のり わかめ みそ	米 米油 砂糖 麩	にんじん ごぼう 玉ねぎ かぼちゃ もやし ほうれん草 かぶ えのきたけ	714	27.0
23	月	ごはん 	牛乳 	焼きししゃも おかかあえ カレー肉じゃが	牛乳 子持ちししゃも かつお節 豚肉 厚揚げ	米 じゃがいも 米油 砂糖	キャベツ もやし にんじん 玉ねぎ こんにゃく さいいんげん	756	32.5
24	火	ごはん 	牛乳 	いかのピリからやき じゃが芋のアーモンドきんぴら だいこんのみそ汁	牛乳 いか 豆腐 油揚げ みそ 大豆	米 砂糖 じゃがいも 米油 アーモンド	しょうが 長ねぎ にんじん こんにゃく さいいんげん ★だいこん 玉ねぎ	718	30.8
25	水	ごはん 	牛乳 	厚揚げの薬味ソースがけ ビーフンソテー 鶏五目汁	牛乳 厚揚げ かつお節 ベーコン 鶏肉 ちくわ	米 砂糖 ごま油 ビーフン 米油 じゃがいも	長ねぎ しょうが キャベツ にんじん ピーマン ★だいこん 干しいたけ こんにゃく	737	29.5
26	木	ごはん 	牛乳 	大豆コロッケ 切干大根の糸かまあえ きのこのみそ汁	牛乳 大豆 豚肉 糸かまぼこ 豆腐 みそ 大豆	米 パン粉 米油 砂糖 じゃがいも	にんじん 玉ねぎ キャベツ ほうれん草 ★切り干し大根 えのきたけ まいたけ ごぼう 長ねぎ	814	30.6
27	金	食パン 	牛乳 	【オーストラリア献立】 チョコクリーム チキン・パルミジャーナ パスタサラダ 豆とベーコンのスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン 大豆 白いんげん 青大豆 金時豆	パン チョコクリーム パン粉 米油 砂糖 オリーブ油 マカロニ マヨネーズ	玉ねぎ にんにく トマト きゅうり 赤ピーマン とうもろこし キャベツ にんじん	868	33.1
30	月	ごはん 	牛乳 	鮭の彩り焼き のりごまあえ さつま汁	牛乳 さけ のり 鶏肉 豆腐 みそ 大豆	米 マヨネーズ ごま さつまいも	にんじん ほうれん草 もやし ごぼう ★だいこん こんにゃく 長ねぎ	767	35.0
31	火	ごはん 	牛乳 	ハンバーグきのこソース かぼちゃサラダ さわにわん	牛乳 鶏肉 チーズ 豚肉	米 砂糖 マヨネーズ じゃがいも	玉ねぎ しめじ エリンギ かぼちゃ きゅうり キャベツ ★だいこん にんじん しらたき ごぼう 干しいたけ たけのこ さやえんどう	793	28.3

一食平均エネルギー:772 Kcal

たんぱく質:30.3 g

脂質:21.0 g

食塩:2.6 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。