

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
2	月			あつやきたまご もやしのごまいため だいこんとうちまめのみそしる	かつおぶし りゅうにゅう たまご ぶたにく あつあ げ うちまめ みそ	こめ ごまあぶら さとう でんぶん ごま	だいこんば にんにく にんじ ん きりぼしだいこん もやし はねぎ だいこん こまつな えのきたけ	618	26.1	21.8	2.3
4	水			いわしのカリカリやき きりぼしだいこんのやきそばふう こうやどうふのたまごとじに	ぎゅうにゅう いわし さ つまあげ あおのり とり にく こうやどうふ たま ご	こめ さとう じゃがいも こめあぶら	しょうが きりぼしだいこん にんじん キャベツ ピーマン たまねぎ ほししいたけ はね ぎ	628	26.5	18.2	1.8
5	木			ごまみそキムチスープ わかめのあまずあえ ふかしいも	ぎゅうにゅう ぶたにく なると みそ わかめ	ゆでうどん こめあぶら さとう ごま ごまあぶら さつまいも	にんにく にんじん たまねぎ キムチ はねぎ もやし キャ ベツ コーン	634	26.4	17.4	2.0
6	金			【いいはの日】 めぎすとだいずのあまからあげ こまつなのごまサラダ あつあげのみそしる	ぎゅうにゅう めぎす だ いず わかめ あつあげ みそ	こめ でんぶん じゃがい も こめあぶら さとう ごま	ながねぎ キャベツ こまつな にんじん コーン えのきたけ もやし	618	25.9	19.0	1.9
9	月			とりのからあげレモンソース いそあえ いもいもみそしる	発酵乳 スキムミルク と りにく ツナ のり あぶ らあげ みそ だいず	こめ でんぶん こめこ こめあぶら さとう さと いも さつまいも	ぶどう レモン もやし こま つな にんじん だいこん た まねぎ ながねぎ	601	23.2	16.3	1.7
11	水			【キラッと新潟米☆地場もん献立】 サメのわふうかおりパンこやき ごまきなこあえ じばやさいのとんじる	ぎゅうにゅう さめ みそ あおのり かつおぶし き なこ ぶたにく	こめ ノエッグマヨネーズ パン こ こめあぶら ごま さ とう じゃがいも	しょうが こまつな にんじん キャベツ だいこん たまねぎ ごぼう ながねぎ	625	26.2	20.9	1.9
12	木			しょうゆラーメン しおこんぶあえ こんこんスナック	ぎゅうにゅう ぶたにく なると しおこんぶ だい ず あおのり	ちゅうかめん こめあぶら ごまあぶら でんぶん さ つまいも	しょうが にんにく にんじん たまねぎ もやし メンマ な がねぎ キャベツ こまつな コーン ごぼう れんこん	611	24.8	17.5	1.9
13	金			てづくりチーズたまごやき ひじきとだいずのいりに いわしのつみれじる	ぎゅうにゅう たまご チーズ だいず ひじき ちくわ いわし たら み そ	こめ ノエッグマヨネーズ さと う こめあぶら でんぶん じゃがいも	ほうれんそう たまねぎ にん じん こんにゃく ごぼう しょうが ながねぎ	612	25.3	18.8	2.1
16	月			わふうカレー はるさめとわかめのごまサラダ がんもどきのあげパンもどき	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ わかめ がん もどき きなこ	こめ おおむぎ こめあぶ ら じゃがいも カレール ウ こめこ はるさめ さ とう ごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しめじ れんこん キャベツ コーン	674	24.7	22.4	1.6
17	火			【減塩の日】 たらのわふうあんかけ こまつなのびたし さけかすじる	ぎゅうにゅう たら ちく わ あぶらあげ あつあげ みそ	こめ でんぶん こめあぶ ら さとう さといも さ けかす	たまねぎ にんじん きりぼし だいこん こまつな だいこん はくさい ながねぎ	605	25.9	17.6	1.8
18	水			メンチカツ ナポリタン おまめとやさいのポトフ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず しろい んげんまめ	コッペパン こめあぶら スパゲッティ さとう じゃがいも	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン だいこん しめじ ブロッコリー	595	26.8	21.1	2.5
19	木			てづくりれんコーンにくだんご たくあんいため もずくのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし もずく とう ふ あぶらあげ だいず みそ	こめ さとう パンこ ご まあぶら こめあぶら	コーン れんこん たまねぎ しょうが にんじん キャベツ もやし こまつな たくあん ながねぎ	601	24.7	19.5	2.1
20	金			ししゃものいそべあげ ごまゆかりあえ みそおでん	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり あつあげ ちく わ がんもどき こんぶ みそ	こめ こむぎこ ノエッグマ ヨネーズ こめあぶら ごま じゃがいも	もやし キャベツ こまつな あかしそ こんにゃく だいこ ん にんじん	618	24.5	20.9	1.9
24	火			【食育の日：和食文化を伝えよう】 さけのもみじやき ずいきのいために くるまふとあきやさいのみしる	ぎゅうにゅう さけ さつ まあげ あつあげ みそ	こめ ノエッグマヨネーズ こめ あぶら さとう さつまい も ふ	にんじん いもがら さやいん げん こんにゃく だいこん はくさい ながねぎ	611	26.7	18.2	2.0
25	水			かぼちゃのチーズやき だいコーンサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ツナ ウインナー だいず	こめこパン こめあぶら さとう じゃがいも	りんご たまねぎ かぼちゃ だいこん こまつな コーン にんにく にんじん しめじ トマト	615	27.2	22.9	2.4
26	木			ハンバーグのきのこソースかけ はなやさいサラダ ぶたにくとだいこんのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず あつあ げ みそ	こめ でんぶん こめあぶ ら さとう	たまねぎ えのきたけ しめじ ブロッコリー カリフラワー キャベツ にんじん だいこん はねぎ	597	25.9	16.9	2.0
27	金			あつあげとだいずのごまケチャッ プがらめ すみそあえ はくさいのクリームに	ぎゅうにゅう あつあげ みそ ベーコン だいず	こめ さとう ごま こめ あぶら じゃがいも こめ こ	たまねぎ キャベツ こまつな にんじん はくさい しめじ	632	25.0	19.1	1.7
30	月			ミートボールハヤシライス とうふサラダ プリン	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず ツナ とうふ とうにゅう	こめ こめあぶら じゃが いも ハヤシルウ さとう こめこ ノエッグマヨネーズ ご ま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しめじ トマト キャベツ こまつな	668	20.6	18.8	1.8