

実施日	主食	牛乳	おかず	赤	黄	緑	栄養価	
				血や肉になる	熱や力になる	体の調子をとのえる	エネルギー	たんぱく質
2月	わかめごはん		ちくわのニしょくあげ ぶたしゃぶサラダ さつまじる	牛乳 ぶた肉 ちくわ たまご とり肉 わかめ とうふ	米 油 ごま さつまいも 小麦粉 米粉	きゃべつ きゅうり にんじん もやし とうもろこし ごぼう こんにゃく 長ねぎ	654 kcal	25.3 g
3火	ドライカレーライス		スパゲティサラダ カルピスゼリー	牛乳 ぶた肉 レバー ツナ 大豆 粉寒天	米 油 バター スパゲティ 小麦粉 さとう	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく しょうが りんご きゃべつ きゅうり セロリー とうもろこし	671 kcal	23.2 g
4水	ごはん		さかなのにんにくじょうゆだれ やさいとわかめのわふうサラダ ぐたくさんじる	牛乳 もうかさめ わかめ	米 油 ごま じゃがいも さとう でん粉	きゃべつ にんじん きゅうり だいこん きゃべつ こんにゃく もやし だいこん こまつな たまねぎ	597 kcal	23.9 g
5木	ごはん		わふうハンバーグ ひじきふりかけ こうやどうふのあえもの わかめのみそしる	牛乳 ぶた肉 大豆 とうふ ヒジキ たまご わかめ 高野豆腐 油揚げ	米 油 ごま パン粉 米粉 さとう でん粉	たまねぎ しょうが にんじん だいこん きゃべつ こまつな えのきたけ 長ねぎ	639 kcal	28.4 g
6金	世界のりょうり ~アルゼンチン~			牛乳 ぶた肉 ひよこ豆 たまご いんげん豆 ウインナー	パン 油 小麦粉 さつまいも きび	たまねぎ にんじん きゃべつ ぎょうざの皮 にんにく セロリ とうもろこし	636 kcal	24.6 g
	コッペパン		エンパナーダ ロク羅斯ープ アルゼンチンふうサラダ					
10火	あんかけチャーハン		小いわしのごまがらめ ビーフンスープ	牛乳 ぶた肉 たまご 小いわし	米 麦 油 ビーフン ごま でん粉	にんじん ピーマン にんにく えのきたけ もやし しょうが 長ねぎ きゃべつ チンゲンサイ	594 kcal	23.1 g
11水	さつまいもごはん		さかなのごまみそだれやき おかかあえ とうふだんごスープ	牛乳 さば とうふ かつお節	米 油 ごま さつまいも 白玉粉 さとう	きゃべつ こまつな もやし にんじん だいこん しょうが 長ねぎ	605 kcal	26.4 g
12木	スパゲティきのこトマトソース		クルトン入りサラダ スイートポテト	牛乳 とり肉 たまご	スパゲティ 油 さつまいも パン バター さとう	たまねぎ まいたけ エリンギ しめじ トマト とうもろこし きゃべつ にんじん きゅうり マッシュルーム ピーマン にんにく	605 kcal	21.6 g
13金	とりとだいのそぼろどん		わさびあえ とんじる りんご	牛乳 とり肉 ぶた肉 大豆 たまご わかめ とうふ	米 油 さとう じゃがいも	ごぼう にんじん さやいんげん 長ねぎ しょうが きゃべつ こまつな だいこん こんにゃく もやし 干しいたけ りんご	622 kcal	27.4 g
16月	いわしのかばやきどん		こんにゃくサラダ とうふときのこのすましじる	牛乳 いわし とうふ	米 油 ごま でん粉 さとう 小麦粉	きゃべつ にんじん きゅうり だいこん もやし とうもろこし えのきたけ しめじ 長ねぎ しょうが こんにゃく	653 kcal	25.4 g
17火	コッペパン		スコップコロッケ ミネストローネスープ カレードレッシングサラダ	牛乳 ぶた肉 ちくわ	パン 油 パン粉 じゃがいも マカロニ さとう	たまねぎ きゃべつ にんじん もやし とうもろこし トマト にんにく セロリー こまつな かぶ	610 kcal	23.7 g
18水	くり入りまいたけおこわ		ししゃものカレーあげ きりぼしだいこんのいために こまつなとツナのあえもの かきたまじる	牛乳 ししゃも ツナ 油揚げ たまご とうふ	米 油 くり さとう 米粉 でん粉 ごま	まいたけ にんじん ごぼう しょうが 切り干し大根 もやし きゃべつ こまつな たまねぎ	621 kcal	26.4 g
19木	みそラーメン		ポテトのケチャップあえ ゼリー入りミックスフルーツ	牛乳 ぶた肉 粉寒天	中華めん 油 じゃがいも ごま バター さとう	にんじん きゃべつ にんにく しょうが とうもろこし もやし 長ねぎ バイン みかん もも	602 kcal	24.5 g
20金	セレクト きゅうしよく			牛乳 とり肉 大豆 かまぼこ 粉チーズ (ぶた肉)	米 油 バター マカロニ 米粉 パン粉 でん粉 さとう	たまねぎ にんじん えだまめ セロリ マッシュルーム パセリ きゅうり とうもろこし みかん	672 kcal	26.8 g
	ターメリックライス		マカロニのクリームグラタン(ミートグラタン) だいのココロサラダ はなみかん					
24火	<コシヒカリきゅうしよく> 日本のきょうどりょうり~にいがたけん~			牛乳 とり肉 納豆 ぶた肉 たまご 生揚げ のり	米 油 さとう さいとも ごま 小麦粉 パン粉	だいこん のさわな にんじん ごぼう こんにゃく 長ねぎ しょうが かき	689 kcal	34.0 g
	ごはん(コシヒカリ)		たれカツ きりざい のっぺいじる かき					
25水	たまごとじうどん		やさいとわかめのごますあえ だいがくいも	牛乳 とり肉 たまご 油揚げ わかめ	うどん 油 ごま さつまいも でん粉 さとう 水あめ	にんじん たまねぎ こまつな しめじ きゃべつ だいこん もやし 長ねぎ しょうが	627 kcal	23.9 g
26木	やきそばサンド		にくだんごスープ アップルドレッシングサラダ	牛乳 ぶた肉 とり肉 青のり	パン 油 さとう 中華めん でん粉 パン粉 マロニー	きゃべつ にんじん しょうが だいこん こまつな たまねぎ もやし きゅうり とうもろこし りんご	601 kcal	23.5 g
27金	ごはん		さかなのチリソース はるさめサラダ ワンタンスープ	牛乳 メルルーサ ぶた肉	米 油 でん粉 ワンタン皮 ごま はるさめ さとう	だいこん にんじん きゃべつ きゅうり もやし こまつな 長ねぎ にんにく しょうが	608 kcal	24.3 g
30月	マーボーどん		もやしのごまじょうゆあえ ちゅうかコーンスープ	牛乳 ぶた肉 レバー とうふ たまご	米 油 ごま でん粉 さとう	にんじん にんにく しょうが こまつな もやし たまねぎ とうもろこし 長ねぎ	600 kcal	25.1 g
31火	ガーリック&セサミトースト		あきのクリームシチュー キャロットラペ かぼちゃプリン	牛乳 とり肉 いんげん豆 ツナ 粉寒天	パン 油 バター さつまいも 米粉 ごま はちみつ さとう	にんじん たまねぎ だいこん しめじ こまつな もやし かぼちゃ パセリ セロリ にんにく らっきょう	690 kcal	26.6 g

セレクト給食(10月20日(金))

- ・しろぐみランチ
(マカロニのクリームグラタン)
- ・あかぐみランチ
(マカロニのミートグラタン)



*都合により変更になる場合があります。

<コシヒカリ給食>

コシヒカリ給食は、魚沼自然教室(新潟県)で中学生が収穫した米をいただいて、給食で食べる取り組みです。この日は、新潟県の郷土料理をおかずに、おいしい魚沼産のコシヒカリのご飯をいただきます。