



じゅうごや
十五夜

ミニ
あきまつり

防災メニュー
去年の台風19号の日

長野県産食材
ニジマス

図書部コラボごはん
おおきな おおきな
おいもより

ハロウィン
おんせんに
前夜祭

日にち	主食	今日のごはん	赤の食材 (血や肉になる)	黄の食材 (熱や力になる)	緑の食材 (体の調子を整える)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩
1(木)	わかめ ごはん	和風ポトフ かぼちゃのみそマヨサラダ お月見フルーツポンチ	豚肩肉、米みそ、乾燥わかめ、しらす干し、絹ごし豆腐、★牛乳	じゃが芋、★マヨネーズ(全卵型)、ごま、精白米(うるち米)、白玉粉	キャベツ、玉ねぎ、にんじん、乾しいたけ、かぼちゃ、★コーン、オレンジ(缶詰、ジュース)、パイナップル(缶詰)	706 kcal 26.6 g 23.1 g 3.3 g
2(金)	げんまい まぜごはん	鶏のカレー焼き 蒸しキャベツ・にんじん 切干大根の甘酢和え 味噌汁	鶏もも肉、しらす干し、油揚げ、米みそ、★牛乳	ごま、てんさい糖、精白米(うるち米)、水稲穀粒(玄米)	キャベツ、にんじん、切干しいたけ、こんにゃく、白ねぎ	591 kcal 27.2 g 21.3 g 2.4 g
5(月)	ごはん	白身魚のチーズ焼き チンゲンサイの和え物 ほうれん草の白和え 味噌汁	メルルーサ、★チキンカツ、かつお節、木綿豆腐、カットわかめ、米みそ、★牛乳	こんにゃく、ごま、てんさい糖、精白米(うるち米)、じゃが芋	チンゲンサイ、にんじん、かつお節、玉ねぎ	587 kcal 34.7 g 17.5 g 3.5 g
6(火)	やきそば	焼きそば やさしいたっぷりスープ ぶどうゼリー	豚もも肉、いか、寒天、★牛乳	★蒸し中華めん、サラダ油、上白糖	もやし、キャベツ、玉ねぎ、にんじん、ごまつな、えのき、白ねぎ、にんじん、ぶどうジュース、レモン汁、ナタデココ	606 kcal 25.9 g 15.5 g 3.8 g
7(水)	コッペパン	かぼちゃのシチュー コールスローサラダ きなごがらめ	鶏もも肉、★牛乳、★ハム、大豆全粒(国産、乾)、きな粉、★牛乳	サラダ油、★有塩バター、★薄力粉、なたね油、★コッペパン、黒糖	かぼちゃ、にんじん、玉ねぎ、しめじ、かつお節、キャベツ、★コーン、パセリ	605 kcal 27.3 g 27.7 g 3.5 g
8(木)	たかきび まぜごはん	鶏手羽元の煮物 もりもりサラダ 味噌汁	鶏肉手羽元、★うずら卵(水煮缶詰)、干ひじき、マグロ(缶詰、味付け、フレーク)、米みそ、★牛乳	黒糖、ごま、てんさい糖、精白米(うるち米)、たかきび	だいこん、にんじん、ごまつな、キャベツ、★コーン、玉ねぎ、しいたけ	602 kcal 27.9 g 19.9 g 3.3 g
9(金)	げんまい まぜごはん	厚揚げと豚肉の味噌炒め いとこ煮 けんちん汁	豚肉、生揚げ、米みそ、あずき、木綿豆腐、★牛乳	サラダ油、てんさい糖、精白米(うるち米)、水稲穀粒(玄米)、こんにゃく、ごま油	キャベツ、にんじん、しめじ、かぼちゃ、だいこん、乾しいたけ、にんじん、葉ねぎ	666 kcal 26.6 g 22 g 2.7 g
12(月)	カレー (むぎごはん)	乾物カレー 切り干し大根ごまサラダ コンソメスープ	凍り豆腐、いんげんまめ(うずら豆)、大豆全粒(国産、乾)、★ハム、豚ウィンナーソーセージ、★牛乳	米粉、★有塩バター、サラダ油、大麦、精白米(うるち米)、てんさい糖、ごま、ごま油	かんぴょう(乾)、乾しいたけ、トマト缶、切干しいたけ、こんにゃく、にんじん、まいたけ、玉ねぎ	587 kcal 18.6 g 19.8 g 2.7 g
13(火)	げんまい まぜごはん	ニジマスのあんかけ 小松菜の煮びたし すまし汁	にじます、油揚げ、木綿豆腐、カットわかめ、★牛乳	片栗粉、なたね油、てんさい糖、精白米(うるち米)、水稲穀粒(玄米)	玉ねぎ、にんじん、乾しいたけ、ごまつな、もやし	629 kcal 28.7 g 21 g 2.9 g
14(水)	ごはん	鶏の照り焼き ブロッコリーのピーナッツ和え じゃがいものさっぱりサラダ 味噌汁	鶏もも肉、★ハム、油揚げ、米みそ、★牛乳	サラダ油、片栗粉、てんさい糖、バターピーナッツ、じゃが芋、精白米(うるち米)	ブロッコリー、にんじん、きゅうり、えのき	698 kcal 30.5 g 26 g 2.9 g
15(木)	げんまい まぜごはん	さわらのねぎ味噌焼き ほうれん草の和え物 五目煮 すまし汁	さわら、米みそ、かつお節、大豆(国産、乾)、生揚げ、★牛乳	てんさい糖、こんにゃく、精白米(うるち米)、水稲穀粒(玄米)	白ねぎ、かつお節、にんじん、れんこん、乾しいたけ、ごまつな	586 kcal 29.5 g 17.6 g 2.5 g
16(金)	さつまいも ごはん	さつまいもごはん さつまいも入り具だくさん味噌汁 さつまいもきんとん	豚もも肉、木綿豆腐、米みそ、★牛乳	さつまいも、こんにゃく、精白米(うるち米)、ごま、てんさい糖	ごぼう、ごまつな、にんじん、白ねぎ、レモン(果汁)	602 kcal 15.8 g 10.5 g 1.9 g
19(月)	ごはん	豆腐ハンバーグ 蒸しキャベツ 海藻サラダ 味噌汁	木綿豆腐、豚ひき肉、★鶏卵、カットわかめ、米みそ、★牛乳	★パン粉(半生)、サラダ油、てんさい糖、ごま油、精白米(うるち米)	玉ねぎ、キャベツ、だいこん、にんじん、しめじ、チンゲンサイ	654 kcal 27.8 g 23.8 g 3.5 g
20(火)	おやこどん	親子丼 味噌汁 大根もち	鶏もも肉、★鶏卵、米みそ、さくらえび(美干し)、★牛乳	てんさい糖、片栗粉、精白米(うるち米)、上新粉、ごま油	玉ねぎ、えのき、みつば、しいたけ、キャベツ、だいこん	727 kcal 30 g 21.8 g 4.6 g
21(水)	あげパン	揚げパン ツナとじゃがいものトマト煮 びっくり目玉焼きプリン	きな粉、マグロ(缶詰・油漬・フレーク・4種)、寒天、★牛乳、★生クリーム、★牛乳	★コッペパン、大豆油、グラニュー糖、じゃが芋、てんさい糖	玉ねぎ、にんじん、トマト缶、珪(缶詰)	584 kcal 20.1 g 24.8 g 1.8 g
22(木)	たかきび まぜごはん	さんまの蒲焼き こぶきいも 白菜のなめたけ和え 味噌汁	さんま、カットわかめ、生揚げ、米みそ、★牛乳	片栗粉、大豆油、てんさい糖、ごま、じゃが芋、精白米(うるち米)、たかきび	しょうが、白菜、なめたけ、玉ねぎ	640 kcal 23.9 g 25.4 g 2.6 g
23(金)	むぎごはん	肉団子の豆乳汁 春菊の柿和え れんこん金平	豚ひき肉、木綿豆腐、豆乳、★牛乳	片栗粉、ごま油、てんさい糖、ごま、精白米(うるち米)、大麦	玉ねぎ、ごまつな、しいたけ、にんじん、しゆんぎく、かき、れんこん	583 kcal 24 g 20.1 g 1.8 g
26(月)	ごはん	豚肉のスタミナ炒め かぼちゃのそぼろ煮 味噌汁	豚肉、鶏ひき肉、カットわかめ、米みそ、★牛乳	てんさい糖、サラダ油、精白米(うるち米)	玉ねぎ、にんじん、りょくとうもろやし(生)、しめじ、にら、日本かぼちゃ、白ねぎ	641 kcal 28.6 g 22.7 g 2.6 g
27(火)	スパゲッティ	ミートソーススパゲッティ ブロッコリーのチーズ和え コンソメスープ	牛ひき肉、豚ひき肉、★チキンカツ、★牛乳	★オリーブオイル	にんじん、玉ねぎ、セロリ、マッシュルーム(缶詰)、しょうが、トマト缶、ブロッコリー、赤ピーマン、キャベツ、だいこん	624 kcal 27.7 g 22.7 g 3.8 g
28(水)	げんまい まぜごはん	松風焼き 和風ポテトサラダ 味噌汁	鶏ひき肉、木綿豆腐、米みそ、★魚肉ソーセージ、かつお節、米みそ、★牛乳	ごま、じゃが芋、★マヨネーズ(全卵型)、精白米(うるち米)、水稲穀粒(玄米)	玉ねぎ、しいたけ、にんじん、レッドオニオン、きゅうり、えのき、チンゲンサイ	597 kcal 25.7 g 21.8 g 3.1 g
29(木)	たかきび まぜごはん	鯖の煮つけ 小松菜の胡麻和え ほうれん草のアーモンド和え 味噌汁	さば、油揚げ、米みそ、★牛乳	てんさい糖、ごま、しらす、アーモンド、精白米(うるち米)、たかきび	しょうが、ごまつな、にんじん、かつお節、キャベツ、もやし	630 kcal 28.7 g 22.2 g 4.4 g
30(金)	てづくりパン	かぼちゃとおぼけの手作りパン ハロウィンサラダ まじよのスープ	★牛乳、★ハム、豚ウィンナーソーセージ、★牛乳	★薄力粉、★有塩バター、上白糖、オリーブ油、じゃが芋	かぼちゃ、にんじん、レッドキャベツ、★コーン、レモン(果汁)、玉ねぎ、トマト缶	576 kcal 17.3 g 21.3 g 3.1 g

※仕入れ状況により、内容を変更することがあります。
※食材料に、調味料やだしを取る食材は含まれていません。
※小麦、鶏卵、牛乳・乳製品、トウモロコシ、くるみを含む食品に★が付いています。