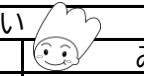
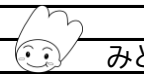


令和7年10月 給食予定献立表

日	こんだてめい	 き	 ざいりようめい あか	 みどり	えいようか			
		おもにねつやちからの もとなるもの	おもにからだを つくるもの	おもにからだのちょうしを ととのえるもの	1人あたり (kcal)	えんば ん (g)	たんぱ くし つ (g)	しし つ (g)
1 (水)	ピラフ ぎゅうにゅう スパイシーチキン パスタスープ	こめ むぎ オリーブオイル じゃがいも マカロニ	ベーコン ギゅうにゅう とりにく ぶたにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース キャベツ ホールコーン パセリ	615	2.3	24.6	24.0
2 (木)	ごはん ぎゅうにゅう かじきとだいのわふうドレッシ ング きのこじる	こめ むぎ こむぎこ でんぱん あぶら さとう こんにゃく ごまあぶら	ぎゅうにゅう めかじき だいず ぶたにく あぶらあげ	しょうが たまねぎ ごぼう にんじん だいこん ほししいたけ えのきたけ なめこ ながねぎ こまつな	614	1.3	24.2	20.2
3 (金)	やさしいラーメン ぎゅうにゅう サモサ あおりんごゼリー	ホットラーメン ごまあぶら じゃがいも ぎょうざのかわ あぶら あおりんごゼリー	やきぶた なんと ぎゅうにゅう ツナ ひじき だいず チーズ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ もやし メンマ ホールコーン にら ながねぎ	601	2.2	23.7	15.0
6 (月)	ロールパン ぎゅうにゅう おつきみなべ てづくりみたらしだんご	パン こんにゃく じょうしんこ しらたまこ さとう でんぱん	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまこ きなこ	たまねぎ にんじん だいこん えのきたけ しめじ ながねぎ	625	2.3	22.9	21.9
7 (火)	こうやどうふのそぼろごはん ぎゅうにゅう さわらのてりやき いなかじる	こめ もちごめ あぶら さとう でんぱん ごまあぶら じゃがいも こんにゃく	ぶたにく こうやどうふ ぎゅうにゅう さわら とりにく とうふ あぶらあげ みそ	しょうが にんじん ごぼう だいこん ながねぎ こまつな	622	2.0	31.9	22.0
8 (水)	ごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ トックいりわかめスープ	こめ むぎ さとう でんぱん ごまあぶら トック ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく だいずミート とうふ みそ ベーコン とりにく わかめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん きくらげ ながねぎ にら ほししいたけ	617	2.2	24.0	17.7
9 (木)	ごはん ぎゅうにゅう フレークチキン あきやさのみそしる	こめ むぎ こうじ こむぎこ コーンフレーク パンこ あぶら こんにゃく さつまいも	ぎゅうにゅう とりにく みそ	にんにく しょうが にんじん だいこん えのきたけ ながねぎ こまつな なす	587	1.6	20.8	15.4
あきやすみ								
17 (金)	ソフトめんごもくうどん ぎゅうにゅう てづくりスイートポテト	ソフトめん さつまいも さつまいもペースト さ とう パター	とりにく かまぼこ あぶらあげ ぎゅうにゅう たまご とうにゅう なまクリーム	たまねぎ にんじん はくさい ながねぎ ほうれんそう ほししいたけ	659	2.1	23.9	16.6
20 (月)	ちがさきあきカレー ぎゅうにゅう ふくじんづけ フルーツミックス	こめ むぎ さつまいも くり パター こむぎこ ゼリー	とりにく チーズ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく りんご たまねぎ にんじん なす しいたけ えのきたけ ふくじんづけ みかん もも パイン	669	2.0	19.3	15.7
21 (火)	ごはん ぎゅうにゅう みそけいちゃん たまごととうふのスープ	こめ むぎ さとう ごまあぶら でんぱん	ぎゅうにゅう とりにく みそ ベーコン たまご とうふ	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ えのきたけ にんにく しょうが きくらげ ながねぎ こまつな	598	2.0	26.0	20.1

日	こんだてめい	 き	 うしかまる あか	 みどり	えいようか			
		おもにねつやちからの もとなるもの	おもにからだを つくるもの	おもにからだのちょうしを ととのえるもの	1人あたり (kcal)	えんば ん (g)	たんぱ くし つ (g)	しし つ (g)
22 (水)	ビスキュイパン ぎゅうにゅう ポトフ くだもの (みかん)	パン パター さとう こむぎこ じゃがいも	たまご きなこ ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー	たまねぎ にんじん セロリー ホールコーン キャベツ パセリ みかん	612	2.0	21.6	24.3
23 (木)	あきのかおりごはん ぎゅうにゅう ぶりのごまだれ みそしる	こめ もちごめ さつまいも さとう ごま でんぱん じゃがいも	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ぶり とうふ みそ	にんじん ほししいたけ しめじ さやえんどう しょうが だいこん こまつな ながねぎ	615	2.3	27.5	21.1
24 (金)	ハワイアンサンド (チーズ・パイン) ぎゅうにゅう モチコチキン ABCスープ	パン さとう こむぎこ でんぱん もちこ あぶら じゃがいも マカロニ	チーズ ギゅうにゅう とりにく たまご ベーコン ぶたにく	パイン にんにく しょうが たまねぎ にんじん ホールコーン パセリ	686	3.0	30.4	31.4
27 (月)	ごはん ぎゅうにゅう あつあげのタッカルビ はるさめスープ	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも はるさめ	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく チーズ ベーコン ぶたにく	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ こまつな にんじん ほししいたけ チンゲンサイ ながねぎ	602	2.5	21.5	19.5
28 (火)	ごはん ぎゅうにゅう さばのたつたあげ にくじゃが	こめ むぎ でんぱん こむぎこ あぶら じゃがいも しらたき さとう	ぎゅうにゅう さば ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ グリーンピース	694	1.4	24.3	26.9
29 (水)	コッペパン ぎゅうにゅう てつぶんたつぷりバーグ コーンととうにゅうのスープ	パン パンこ さとう じゃがいも パター	ぎゅうにゅう ぶたにく だいずミート あさり たまご ベーコン とりにく おから とうにゅう	たまねぎ にんじん ホールコーン クリームコーン パセリ	609	2.9	28.2	21.7
30 (木)	クッパ ぎゅうにゅう かつおとだいずといもの みそがらめ	こめ むぎ ごまあぶら でんぱん こむぎこ あぶら じゃがいも さとう ごま	ぶたにく わかめ ぎゅうにゅう かつお だいず みそ	にんにく しょうが だいこん にんじん ぜんまい もやし にら ながねぎ	637	1.4	27.9	20.7
31 (金)	くろパン ぎゅうにゅう パンプキングラタン かいそうサラダ	パン じゃがいも パター こむぎこ マカロニ パンこ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン とうにゅう チーズ ひじき かいそうミックス	たまねぎ にんじん パセリ かぼちゃ キャベツ ホールコーン	621	1.9	23.3	23.3

※記載している栄養価は中学年(3・4年生)の値です。低学年は中学年のおおよそ80%、高学年は
おおよそ120%の栄養価になります。
※都合により献立や材料が変更になることがあります。
※あおなは、小松菜またはほうれん草を使用します。

おはしをじょうずにつかえますか？

