

2025年

10月 給食献立表

日	曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1	水	米飯 みそマヨチキン 白菜とツナの和え物 豆腐のスープ	牛乳 青りんごゼリー 牛乳 ホレンソウのスコーン	普通牛乳・ゼラチン・鶏もも・麦みそ まぐろ缶詰・木綿豆腐	米・車糖・ごま・ごま油・ホットケーキミックス 調合油	りんご飲料・はくさい・にんじん・きゅうり たまねぎ・こねぎ・ほうれんそう
2	木	米飯 豚肉にとらの炒め物 春雨の中華和え コンソメスープ	牛乳 りんご 牛乳 塩昆布とツナのおにぎり	普通牛乳・豚もも・ロースハム まぐろ缶詰	米・車糖・調合油・普通はるさめ・ごま ごま油	りんご・にら・たまねぎ・きゅうり・にんじん ブロッコリー・ほんしめじ・塩昆布・梅干し
3	金	牛丼 もやしのごま酢和え みそ汁	牛乳 麺ラスク 牛乳 コーンマヨパン	普通牛乳・牛もも・まぐろ缶詰・麦みそ	生ふ・有塩バター・黒砂糖・米・車糖 ホットケーキミックス・調合油	たまねぎ・生しいたけ・さやいんげん ブラックマッペもやし・にんじん・きゅうり えのきたけ・カットわかめ・スイートコーン
4	土	スパゲティ・ミートソース コールスローサラダ 野菜スープ	麦茶 オレンジかん 麦茶 味噌しらす	鶏ひき肉	マカロニ・スパゲティ・ビスケット	オレンジ飲料・寒天・たまねぎ・にんじん トマト缶詰・グリーンピース・キャベツ・きゅうり ほんしめじ
6	月	米飯 ギョロツケ キャベツのごま酢和え すまし汁	牛乳 コーンフレーク 牛乳 いちごパバロア	普通牛乳・えそ・まぐろ缶詰・木綿豆腐 ゼラチン	コーンフレーク・米・車糖・薄力粉 パン粉・調合油・いちごジャム	たまねぎ・にんじん・キャベツ・きゅうり にんじん・えのきたけ・わかめ
7	火	米飯 豚肉のしょうが焼き ブロッコリーのおかか和え みそ汁	牛乳 バナナ 牛乳 ジャムサンド	普通牛乳・豚もも・かつお節・麦みそ	米・車糖・調合油・さつまいも・食パン いちごジャム・マーガリン	バナナ・たまねぎ・こねぎ・しょうが・にんじん ブロッコリー・カットわかめ
8	水	米飯 中華風つくね チャブチエ すまし汁	牛乳 みかんゼリー 牛乳 野菜ドーナツ	普通牛乳・ゼラチン・鶏ひき肉・豚もも 木綿豆腐・魚肉ソーセージ	米・かたくり粉・車糖・ごま油 緑豆はるさめ・ごま・焼きふ ホットケーキミックス・調合油	みかん缶詰・たまねぎ・キャベツ・にら にんじん・青ピーマン・ぶなしめじ・わかめ ブロッコリー
9	木	米飯 鶏肉バーベキューソース焼き 納豆和え みそ汁	牛乳 きな粉マカロニ 牛乳 鮭おにぎり	普通牛乳・きな粉・鶏もも 挽きわり納豆・麦みそ・べにざけ	マカロニ・スパゲティ・車糖・米・車糖・ごま	りんご・ほうれんそう・にんじん ブラックマッペもやし・はくさい・たまねぎ カットわかめ・しそ
10	金	豚バラごぼう丼 もやしの中華風サラダ 豆腐のスープ	牛乳 オレンジ 牛乳 黒ごまパンデーション	普通牛乳・豚もも・まぐろ缶詰 木綿豆腐	米・車糖・ごま油・ごま・白玉粉 ホットケーキミックス・じゃがいも・調合油	バレンシアオレンジ・たまねぎ・しょうが ごぼう・こねぎ・ブラックマッペもやし にんじん・きゅうり
11	土	カレーライス 春雨の中華和え コンソメスープ	麦茶 りんごかん 麦茶 ぼたぼた焼き	豚もも・ロースハム	米・調合油・じゃがいも・普通はるさめ ごま・車糖・ごま油・ビスケット	寒天・りんご飲料・たまねぎ・にんじん グリーンピース・きゅうり・キャベツ・にんじん ほんしめじ
14	火	米飯 蛙のちゃんちゃん焼き もやしと塩昆布の和え物 すまし汁	麦茶 バナナヨーグルト 牛乳 さつまいもスコーン	ヨーグルト・しらす・麦みそ まぐろ缶詰・普通牛乳	車糖・米・ごま油・ごま・焼きふ ホットケーキミックス・調合油・さつまいも	バナナ・キャベツ・にんじん・たまねぎ ブラックマッペもやし・にんじん・きゅうり 塩昆布・ぶなしめじ・わかめ
15	水	米飯 麻婆豆腐 キャベツとひじきのサラダ チンゲン菜のスープ	牛乳 りんご 牛乳 じゃこおにぎり	普通牛乳・木綿豆腐・鶏ひき肉 淡色辛みそ・まぐろ缶詰・しらす干し	米・調合油・車糖・かたくり粉・ごま油 ごま	りんご・こねぎ・しょうが・にんにく・にんじん キャベツ・おかひじき・チンゲンサイ たまねぎ・生しいたけ・こまつな・梅干し
16	木	中華丼 春雨マヨサラダ もやしのスープ	牛乳 麺ラスク 牛乳 チヂミ	普通牛乳・豚もも・蒸しかまぼこ ロースハム・しらす干し	生ふ・有塩バター・黒砂糖・米・調合油 かたくり粉・普通はるさめ・車糖 薄力粉・ごま油	はくさい・にんじん・きくらげ・生しいたけ チンゲンサイ・しょうが・きゅうり ブラックマッペもやし・にら
17	金	米飯 タンドリーチキン ほうれん草とエノキの胡麻和え みそ汁	牛乳 ぶどうかん 牛乳 きなこトースト	普通牛乳・鶏もも・ヨーグルト 木綿豆腐・麦みそ・きな粉	米・ごま・車糖・食パン・有塩バター	ぶどう飲料・寒天・にんにく・しょうが ほうれんそう・にんじん・えのきたけ たまねぎ・カットわかめ
20	月	米飯 魚の梅おかか焼き 切り干し大根の煮物 きのこスープ	麦茶 フルーチェ 牛乳 にんじんホットケーキ	ゼラチン・普通牛乳・まさば かつお削り節・さつまいも	米・車糖・ホットケーキミックス・調合油	いちご・梅干し・しそ・切干しだいこん 生しいたけ・にんじん・さやいんげん えのきたけ・ほんしめじ・こねぎ
21	火	米飯 肉豆腐 もやしの梅和え みそ汁	牛乳 青りんごゼリー 牛乳 ウインナーパン	普通牛乳・ゼラチン・牛もも・木綿豆腐 麦みそ・ウインナー	米・車糖・ごま油・ごま・焼きふ ホットケーキミックス・調合油	りんご飲料・にんじん・たまねぎ・はくさい こねぎ・ブラックマッペもやし・きゅうり 梅干し・えのきたけ・カットわかめ
22	水	ハヤシライス ひじきのサラダ わかめスープ	牛乳 バナナ 牛乳 豆乳マドレーヌ	普通牛乳・牛もも・豆乳	米・じゃがいも・調合油・車糖・ごま 薄力粉	バナナ・たまねぎ・にんじん・グリーンピース ほしひじき・きゅうり・にんじん・スイートコーン カットわかめ・こねぎ
23	木	米飯 豚の梅味噌焼き 小松菜とじゃこの和え物 すまし汁	牛乳 きな粉マカロニ 牛乳 さばおにぎり	普通牛乳・きな粉・豚もも・麦みそ しらす干し・かつお削り節・木綿豆腐 まさば	マカロニ・スパゲティ・車糖・米・車糖・ごま ごま油	たまねぎ・こねぎ・梅干し・こまつな にんじん・カットわかめ・えのきたけ・わかめ
24	金	塩豚丼 切り干し大根のナムル みそ汁	牛乳 ビスケット 牛乳 ピザトースト	普通牛乳・豚もも・まぐろ缶詰 木綿豆腐・麦みそ・ウインナー プロセスチーズ	ビスケット・米・ごま油・ごま・車糖 食パン	こねぎ・ブラックマッペもやし・たまねぎ レモン・切り干しだいこん・にんじん・きゅうり キャベツ・カットわかめ・青ピーマン
25	土	ちゃんぽん ほうれん草のごまあえ オレンジ	麦茶 りんごかん 麦茶 源氏パイ	豚もも・蒸しかまぼこ	中華めん・調合油・ごま・車糖 ビスケット	寒天・りんご飲料・ブラックマッペもやし キャベツ・にんじん・きくらげ・スイートコーン ほうれんそう・バレンシアオレンジ
27	月	米飯 魚のパン粉焼き 厚揚げと小松菜の煮物 白菜のスープ	牛乳 コーンフレーク 牛乳 さつまいもパイ	普通牛乳・しいら・パルメザンチーズ 厚揚げ・ベーコン	コーンフレーク・米・マーガリン・パン粉 車糖・パイ皮・さつまいも・ごま	パセリ・こまつな・にんじん・えのきたけ ほんしめじ・はくさい・たまねぎ
28	火	米飯 鶏天 かぼちゃサラダ わかめとエノキのスープ	麦茶 牛乳かん 牛乳 ひじきおにぎり	普通牛乳・鶏むね・ロースハム・油揚げ	車糖・米・薄力粉・かたくり粉・車糖	寒天・みかん缶詰・西洋かぼちゃ・たまねぎ きゅうり・カットわかめ・えのきたけ・にんじん にんじん・ほしひじき・こねぎ・糸みつば
29	水	コッペパン 蛙のボテマヨチーズ焼き マカロニサラダ ポトフ	牛乳 オレンジ 牛乳 焼きビーフン	普通牛乳・しらす・チーズスプレッド ロースハム・混合ソーセージ・豚もも	コッペパン・じゃがいも・かたくり粉 マカロニ・スパゲティ・ビーフン・ごま油	バレンシアオレンジ・たまねぎ・にんじん こねぎ・きゅうり・スイートコーン缶詰・にんじん ぶなしめじ・ブロッコリー・キャベツ・きくらげ
30	木	栗ご飯 チキンチキンごぼう チップスサラダ コンソメスープ バナナ	牛乳 麺ラスク 牛乳 ブチケーキ	普通牛乳・鶏もも・ベーコン・豆乳 ホイップクリーム	生ふ・有塩バター・黒砂糖・米 日本ぐり・かたくり粉・調合油・車糖 ボテマヨ・薄力粉	ごぼう・にんじん・グリーンピース・きゅうり キャベツ・スイートコーン・ブロッコリー・たまねぎ バナナ・みかん缶詰・キウイフルーツ
31	金	わかめごはん ヤンニョムチキン 鶏肉のから揚げ 春雨の酢の物 豆乳スープ ぶどうゼリー/青りんご	牛乳 ビスケット 牛乳 かぼちゃクッキー	普通牛乳・豚もも・鶏もも・ロースハム ベーコン・豆乳・ゼラチン	ビスケット・米・かたくり粉・調合油 車糖・ごま・普通はるさめ・薄力粉 有塩バター	カットわかめ・しょうが・きゅうり・にんじん 大根・たまねぎ・ほんしめじ・西洋かぼちゃ ぶどう飲料・りんご飲料

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
508 kcal	20.3 g	15.9 g	272 mg	1.7 mg	216 μg	0.33 mg	0.41 mg	24 mg	3.5 g	2.3 g