

2025年

10月 給食献立表

日 曜	星 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	ねぎ塩豚丼 なめたけ和え さつま汁	牛乳 どうぶつビスケット 牛乳 ジャムサンドクッキー	普通牛乳・豚ばら・絹ごし豆腐 麦みそ	ビスケット・米・ごま油・塩こうじ・ごま 車糖・さつまいも・ソーダクッキー ブルーベリージャム	たまねぎ・レモン・根深ねぎ・ほうれんそう にんじん・オクラ・なめたけ・にんじん・ごぼう 大根・こねぎ
2	木	米飯 鰹のカレー揚げ 海藻サラダ すまし汁	牛乳 コーンフレーク 牛乳 お昼のきな粉ラスク	普通牛乳・かつお・絹ごし豆腐 きな粉	コーンフレーク・米・車糖・かたくり粉 調合油・青じそドレッシング・生ふ 有塩バター	キャベツ・カットわかめ・刻み昆布 ブラックマッペもやし・きゅうり・こまつな にんじん
3	金	チキンカレー かみかみサラダ フルーツ(バナナ)	牛乳 スティックチーズ 牛乳 さつま芋マフィン	普通牛乳・プロセスチーズ・鶏もも さきいか	めし・じゃがいも・ごま油・さつまいも ホットケーキミックス・有塩バター・車糖	たまねぎ・にんじん・きゅうり・にんじん ごぼう・バナナ
4	土	ナポリタン コンスープ ミニゼリー	麦茶 ミニサラダ 麦茶 ぱりんこ・白い風船	ウインナー	お菓子・マカロニ・スパゲッティ・調合油 ゼリー	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・スイートコーン
6	月	栗ご飯 鮭の塩こうじ焼き 筑前煮 月見汁	牛乳 ビスコ 麦茶 お月見プリン	普通牛乳・しろさけ・鶏もも・えそ	お菓子・米・日本ぐり・塩こうじ・調合油 車糖・カスタードプリン・ゼリー	ごぼう・にんじん・生しいたけ・きぬさや 大根・乾しいたけ・こねぎ
7	火	米飯 ポークチャップ キャベツのツナサラダ ブロッコリースープ	麦茶 いちごヨーグルト 牛乳 よもぎ蒸しパン	ヨーグルト・豚ばら・豚もも・まぐろ缶詰 普通牛乳	いちごジャム・米・無塩バター ホットケーキミックス・車糖	たまねぎ・青ピーマン・ぶなしめじ・キャベツ きゅうり・にんじん・ブロッコリー・スイートコーン 水・よもぎ
8	水	炒り豆腐どんぶり オクラ納豆和え かぼちゃのみそ汁	牛乳 クッキー 麦茶 ピーチゼリー	普通牛乳・木綿豆腐・鶏ひき肉 挽きわり納豆・油揚げ・麦みそ	ソーダクッキー・米・車糖	生しいたけ・にんじん・たまねぎ・ごぼう オクラ・ブラックマッペもやし・西洋かぼちゃ 粉寒天・もも缶詰
9	木	肉わかめうどん ほうれん草のごまあえ フルーツ(みかん缶)	麦茶 星たべよ 麦茶 かしわおにぎり	牛もも・鶏むね・油揚げ	お菓子・うどん・ごま・車糖・米	カットわかめ・たまねぎ・こねぎ ほうれんそう・にんじん・みかん缶詰・ごぼう えのきたけ
10	金	米飯 豚肉のしょうが焼き キャベツと塩昆布の和え物 けんちん汁	牛乳 どうぶつビスケット 麦茶 アイスクリーム	普通牛乳・豚ばら・まぐろ缶詰 絹ごし豆腐・油揚げ・アイスクリーム	ビスケット・米・ごま・車糖	たまねぎ・しょうが・キャベツ・きゅうり スイートコーン・塩昆布・ごぼう・大根・にんじん こねぎ
11	土	とんこつラーメン 餃子 フルーツ(オレンジ)	麦茶 ソフトサラダ 麦茶 ポップコーン・きな粉・せんべい	豚ばら・豚ひき肉	お菓子・中華めん・ごま・ラード ごま油・ぎょうざの皮・調合油	ブラックマッペもやし・こねぎ・きくらげ しょうが・はくさい・にんにく・にら パレンシアオレンジ
14	火	米飯 鶏肉のきのこおろしソテー ブロッコリーのおかか和え わかめとじゃが芋のみそ汁	牛乳 コーンフレーク 牛乳 ポテトフライ	普通牛乳・鶏もも・かつお削り節 油揚げ・麦みそ	コーンフレーク・米・調合油 かたくり粉・車糖・じゃがいも・薄力粉	大根・ぶなしめじ・えのきたけ・たまねぎ ほうれんそう・水・ブロッコリー・にんじん スイートコーン缶詰・カットわかめ
15	水	中華丼 春雨サラダ オクラスープ	牛乳 フルーツ(バナナ) 牛乳 ホイップサンドコップ	普通牛乳・豚ばら・ささ身・ホイップクリーム	米・調合油・かたくり粉・普通はるさめ ごま油・車糖・ごま・コッペパン	バナナ・はくさい・にんじん・きくらげ 生しいたけ・きゅうり・オクラ・たまねぎ こねぎ・水
16	木	米飯 白身魚の和風野菜あんかけ がんもどきの煮物 すまし汁	牛乳 スティックチーズ 麦茶 かぼちゃプリン	普通牛乳・プロセスチーズ メルルーサ・がんもどき	米・かたくり粉・調合油・車糖 カスタードプリン	たまねぎ・にんじん・ほうれんそう・大根 さやいんげん・もずく・こねぎ かぼちゃペースト
17	金	米飯 酢鶏 もやしのナムル 豆苗スープ	麦茶 ミニサラダ 牛乳 フルーツサンド	鶏もも・豆腐・普通牛乳・ホイップクリーム	お菓子・米・調合油・車糖・かたくり粉 ごま・ごま油・食パン	たまねぎ・にんじん・生しいたけ 青ピーマン・スイートコーン ブラックマッペもやし・ほうれんそう・きくらげ もも缶詰・みかん缶詰
18	土	焼きそば オニオンコンソメスープ フルーツ(リンゴ)	麦茶 星たべよ 麦茶 おさつどき・雪の宿	豚もも・ウインナー	お菓子・中華めん・調合油	キャベツ・たまねぎ・にんじん・青ピーマン ブラックマッペもやし・スイートコーン・水・りんご
20	月	米飯 さばの竜田揚げ オクラのおかか和え すまし汁	牛乳 ビスコ 牛乳 ピザトースト	普通牛乳・まさば・かつお削り節 ウインナー・プロセスチーズ	お菓子・米・かたくり粉・調合油・車糖 焼きふ・食パン	しょうが・オクラ・にんじん・スイートコーン缶詰 えのきたけ・にんじん・こねぎ・たまねぎ 青ピーマン・スイートコーン
21	火	ボークカレー コールスローサラダ フルーツポンチ	麦茶 味しらべ 牛乳 ココアクッキー	豚ばら・まぐろ缶詰・普通牛乳	お菓子・めし・じゃがいも・ごま 薄力粉・車糖・マーガリン	たまねぎ・にんじん・キャベツ スイートコーン缶詰・みかん缶詰 パインアップル缶詰・もも缶詰
22	水	牛すき丼 キャベツのごまあえ 根菜みそ汁	麦茶 フルーチェ 牛乳 さつまいもパウンドケーキ	ゼラチン・普通牛乳・牛もも・牛ばら 厚揚げ・まぐろ缶詰・麦みそ	米・車糖・ごま・さつまいも ホットケーキミックス・有塩バター	バナナ・はくさい・にんじん・生しいたけ キャベツ・ブラックマッペもやし・にんじん ごぼう・れんこん・大根・こねぎ
23	木	米飯 鰹のパン粉焼き さつまいもとチーズのサラダ すまし汁	牛乳 フルーツ(オレンジ) 牛乳 ミルフィーユ	普通牛乳・まあい・プロセスチーズ 絹ごし豆腐・ホイップクリーム	米・パン粉・さつまいも・パイ皮	パレンシアオレンジ・にんじん・きゅうり ぶなしめじ・たまねぎ・こねぎ・バナナ
24	金	米飯 鶏肉のトマトソース焼き じゃが芋とブロッコリーのソテー 白菜のどろろスープ	牛乳 クッキー 麦茶 ぶどうゼリー	普通牛乳・鶏もも・ウインナー	ソーダクッキー・米・薄力粉・有塩バター 車糖・かたくり粉・じゃがいも・調合油 ごま油	たまねぎ・ほうれんそう・トマト缶詰 ブロッコリー・はくさい・にんじん・水・粉寒天
27	月	ひじきごはん 赤魚の煮つけ れんこん金平 えのきの味噌汁	牛乳 コーンフレーク 牛乳 餃子のスティックパイ	普通牛乳・豚ばら・油揚げ・あかうお 厚揚げ・麦みそ・こしあん	コーンフレーク・米・車糖・かたくり粉 ごま油・ごま・パイ皮	にんじん・ほしひじき・しょうが・ほうれんそう れんこん・にんじん・青ピーマン えのきたけ・たまねぎ・こねぎ
28	火	ちゃんぽん もやしの中華和え フルーツ(もも缶詰)	牛乳 どうぶつビスケット 牛乳 きな粉クリームサンドクッキー	普通牛乳・豚ばら・まぐろ缶詰・きな粉 ホイップクリーム	ビスケット・中華めん・調合油・ごま ごま油	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・きゅうり・もも缶詰
29	水	米飯 鶏肉のから揚げ ポテトサラダ ジュリエヌスープ	麦茶 ミニサラダ りんごジュース お誕生日ケーキ	鶏もも・普通牛乳・ホイップクリーム	お菓子・米・薄力粉・かたくり粉 調合油・じゃがいも・ホットケーキミックス 有塩バター・車糖	しょうが・にんじん・きゅうり・スイートコーン たまねぎ・キャベツ・水・みかん缶詰 パインアップル缶詰
30	木	米飯 さばのごま味噌煮 和風サラダ すまし汁	牛乳 ビスコ 牛乳 コーンパン	普通牛乳・まさば・麦みそ・絹ごし豆腐 ウインナー	お菓子・米・車糖・かたくり粉・ごま ホットケーキミックス	しょうが・キャベツ・にんじん ブラックマッペもやし・カットわかめ スイートコーン缶詰・たまねぎ・ほうれんそう・水 スイートコーン
31	金	ブレンパン パンブキンシチュー ブロッコリーサラダ ミニゼリー	牛乳 スティックチーズ 牛乳 ハロウィンクッキー	普通牛乳・プロセスチーズ・鶏むね まぐろ缶詰	コッペパン・薄力粉・有塩バター ゼリー・車糖	西洋かぼちゃ・にんじん・たまねぎ ほうれんそう・ブロッコリー・キャベツ かぼちゃペースト

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	蛋白質	脂 肪	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	塩 分
535 kcal	17.9 g	16.7 g	223 mg	1.3 mg	167 μg	0.23 mg	0.33 mg	21 mg	1.8 g