



# 10がつ こんだてひょう

令和7年度

日 期	おはしの日 おはしにしき うつ	こんだてめい		あか	みどり	きいろ	エネルギー (kcal)	たんぱくしつ (g)
		ごはん パン めん	おかず デザート					しふくえん そとうりょう (g)
1 (水)		シンシャーライス	とりにくのわなしソース えびたんごスープ	ぎゅうにゅう わかめ えび とりにく	にんじん しょうが はくさい わなし	レモン ねぎ	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん はるさめ	620 23.7 22.7 1.6
2 (木)	/	わかめラーメン	わふうすばた フルーツあんにん	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	にんじん しょうが にんにく ねぎ もしや たまねぎ ハイシ もも みかん	ピーマン しめじ りんご	ちゅうかめん さつまいも でんぶん あぶら あんにんどうふ	625 23.0 24.2 2.5
3 (金)	/	キムタクごはん	ちくわのいそべあげ さつまいものとんじる	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ みそ あおのり とうふ	にんじん だいこん こぼう こんにゃく ねぎ わけねぎ	たくあん キムチ	こめ むぎ こむぎこ あぶら こま さつまいも	659 26.0 22.5 2.4
6 (月)	/	おやこどん	のっぺいじる みたらしたんご	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ とりにく たまご	にんじん たまねぎ だいこん こぼう こんにゃく	わけねぎ しいだけ みすすめ	こめ むぎ でんぶん さとう さといち みすすめ	686 26.4 17.7 2.1
7 (火)		ココアあげパン	しろいんげんまめのトマトに	ぎゅうにゅう ぶたにく スキミルク	にんじん たまねぎ	トマト マッシュルーム	パン あぶら ココア いんげんまめ ジャガイモ	601 24.9 20.8 2.1
8 (水)		ごはん	ブルゴギ マーラータン	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが	こまつな ねぎ	こめ むぎ あぶら さとう こま はるさめ	604 24.8 20.9 2.0
9 (木)	/	ごまみそうどん	れんこんとさつまいものあますいため フルーツりんごゼリー	ぎゅうにゅう とりにく みそ あぶらあげ	にんじん れんこん たまねぎ しめじ ねぎ ハイシ	ピーマン キヤウツ ハイシ ような りんご	うどん でんぶん はちみつ あぶら さとう こま さつまいも ゼリー	637 21.3 23.5 2.5
10 (金)	/	ごはん	こいわしフライ ごじる フルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ いわし とうふ	にんじん ねぎ	こまつな ブルーベリー	こめ むぎ あぶら パンご ゼリー	642 28.9 20.6 1.9
14 (火)		チキンカレー ピラフ	たらのコーンマヨやき ラビオリースープ	ぎゅうにゅう たら とりにく ぶたにく	にんじん たまねぎ しめじ こまつな	キャベツ マッシュルーム コーン	こめ むぎ こむぎこ あぶら バター	626 28.8 20.1 2.2
15 (水)		ピピンバ	にぐたんごとわなしのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ	にんじん しめじ もやし ねぎ	ぜんまい こまつな にんにく たいこん なす わなし	こめ むぎ こま あぶら さとう	602 24.4 23.4 2.5
16 (木)		セルフチリドック	かぼちゃのボタージュ	ぎゅうにゅう ぶたにく たいす とりにく ウィンナー とうにゅう なまクリーム	にんじん にんにく	トマト たまねぎ かぼちゃ ハセリ	パン こむぎこ あぶら バター	660 28.1 29.7 2.6
17 (金)	/	ごはん	さばのみりんだれ れんこんのきんひら けんちんじる	ぎゅうにゅう とりにく さば とうふ	にんじん わけねぎ れんこん たいこん	こんにゃく	こめ むぎ でんぶん さといも あぶら さとう こま	649 26.2 23.8 2.0
20 (月)	/	みりんオイスター やきそば	あつあげとじゃがいものそぼろに さつまいもとくりのタルト	ぎゅうにゅう ぶたにく いか あつあげ	たまねぎ はくさい しいだけ	にんじん キャベツ チングサンサイ もやし	ちゅうかめん あぶら でんぶん ジャガイモ タルト	608 24.6 24.6 2.5
21 (火)		あおねぎ チャーハン	あげきょうざ わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とうふ	にんじん わけねぎ キャベツ しいだけ	しょようが にんにく たまねぎ	こめ むぎ こむぎこ さとう あぶら こま	616 20.9 24.5 2.2
22 (水)		ツナコーン トースト	わふうボトフ	ぎゅうにゅう ツナ チーズ ぶたにく こんぶ	にんじん たまねぎ かぶ れんこん	はくさい れんこん	パン さとう じゃがいも	602 27.6 25.8 2.3
23 (木)	/	ごはん	かつおのやくみだれ とんじる ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう かつお とうふ みそ ぶたにく	にんじん こまつな しょようが にんにく こんにゃく ぶどう	ごぼう ねぎ	こめ むぎ ゼリー あぶら でんぶん さとう ジャガイモ	639 29.5 19.0 1.9
24 (金)		ごはん	わふうマーボーどうふ はるさめサラダ アーモンドこさかな	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ いわし	にんじん キャベツ ねぎ こまつな はくさい きゅうり しょうが	はくさい れんこん めりもん	こめ むぎ はるさめ でんぶん あぶら さとう こま アーモンド	633 27.6 21.1 2.0
27 (月)		ターメリック ライス	とりにくとあきやさいのスープカレー いちごヨーグルト	ぎゅうにゅう ヨーグルト とりにく	しょようが にんじん トマト れんこん にんにく いちご	たまねぎ にんじん バセリ しめじ はくさい	こめ むぎ あぶら バター さつまいも レンズまめ	639 21.4 18.7 1.3
28 (火)	/	ごはん	ほっけのしおやき だいすとぶたにくのあまからに すいとん	ぎゅうにゅう ぶたにく ほっけ だいす とりにく	にんじん ごぼう ねぎ はくさい こまつな しいだけ グリンピース	しめじ ねぎ こまつな はくさい こうとう	こめ むぎ あぶら こむぎこ さとう	609 29.9 17.3 2.2
29 (水)		テーブルロール	さつまいものシチュークラタン はくさいのスープ	ぎゅうにゅう チーズ ベーコン とりにく	たまねぎ にんじん バセリ しめじ はくさい	にんじん こまつな はくさい こまつな わけねぎ	パン こむぎこ バター さつまいも	621 22.2 25.7 2.4
30 (木)	/	ごはん	ぶたすきやき じゃがいもとわかめのみぞしる	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく みそ とうふ わかめ	にんじん ねぎ たまねぎ しらたき はくさい	こまつな しらたき はくさい	こめ むぎ さとう じゃがいも	609 27.8 19.0 2.4
31 (金)		きのこの ボロネーゼ	キャベツとベーコンのスープ てづくりかぼちゃマフィン	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく ベーコン とうにゅう	にんじん こまつな セロリ トマト にんにく しめじ エリンギ キャベツ かぼちゃ	バセリ トマト エリンギ キヤウツ	スパゲッティ アーモンド あぶら さとう こむぎこ はちみつ	642 24.0 23.9 2.0
★食材の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ★おはしの日には、おはしを忘れずに持ってきてください。 ★おはしを忘れた児童には、わりばしを貸します。 使い終わったわりばしは、持ち帰りをお願いいたします。 ★給食当番の人は、白衣の洗濯をお願いします。								 <b>ハロウィーン</b> <span style="background-color: pink; padding: 2px;">学校給食摂取基準 (8~9歳)</span>
<span style="background-color: pink; padding: 2px;">今月の平均栄養価</span>								629 25.5 22.3 2.2
<span style="background-color: pink; padding: 2px;">学校給食摂取基準 (8~9歳)</span>								650 27.6 21.6 2.00