



10がつ こんだてひょう



令和7年度		こんだてめい		あか	みどり	きいろ	渋市立野谷小学校		
日 付 日 付	おなま のり のり	ごはん パン めん	おかず デザート	主に体を作る もとになる	主に体の調子を整える もとになる	主にエネルギーの もとになる	たんぱく質(g) エネルギー (kcal)	しつ(g) レバミン(g)	レバミン(g) カロリ(㎉)
1 水		スポーツフェスティバルおうえんこんだて チキンカツ カレーライス	やわらかあんにんどうふ	ぎゅうにゅう ちキンカツ とりにく ひよこまめ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト りんご みかん おうどう バイナップル	こめ あぶら ジャガイモ あんにんどうふ さとう	25.2 748	27.7 1.5	
2 木		ガーリックフランス	ポークシチュー レモンドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく パセリ たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト キヤッペ きゅうり とうもろこし レモン	パン パター さとう オリーブオイル あぶら ジャガイモ	21.0 723	37.5 2.9	
3 金		ねぎしおぶたん	わかめととうふのスープ こんさいとたいのカリカリあげ	ぎゅうにゅう ぶたにく どうふ わかめ だいす	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ながねぎ もやし レモン しいたけ かぼちゃ れんこん	こめ ごまあぶら でんぶん さつまいも あぶら	26.6 617	24.3 2.5	
6 月	おつきみこんだて さつまいもごはん	アジフライ おつきみじる そくせきつけ おつきみゼリー	ぎゅうにゅう あじ こんぶ とりにく かまぼこ さばなし	かぼちゃ だいこん にんじん ながねぎ きゅうり きやべつ	こめ さつまいも ごま あぶら さといも ごまあぶら ゼリー	26.3 611	19.5 2.1		
7 火		ココアあげパン	チリコンカン ようふうかきたまスープ	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく とりにく たまご	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム グリーンピース ほうれんそう パセリ	パン あぶら ココア さとう でんぶん	26.9 610	23.1 2.5	
8 水	せかいのりょうり アメリカ ジャンバラヤ	わかめスープ じゃこサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ライナーナ あさり ちりめん くわきわかめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ビーマン とうもろこし マッシュルーム エリンギ エゴマ こまつな キヤッペ きゅうり	こめ あぶら ごま ごまあぶら さとう	21.1 622	24.1 2.4		
9 木	かやくごはん	なまあげのビリからみそいため えびだんごスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく あがくあげ ぶたにく みそ なまあげ えびボール とうふ	にんじん ごぼう えだまめ じょうが にんにく たまねぎ たけのこ しいたけ チンゲンサイ	こめ こんなにやく あぶら さとう でんぶん	26.5 597	24.0 1.9		
10 金	めのあいごデー ソースやきそば	みそワントンスープ ブルーベリータルト	ぎゅうにゅう ぶたにく なると あおのり みそ	にんじん キヤッペ もやし たけのこ ながねぎ うれんそう じょうが	ゆん ウンタンのかわ あぶら ごまあぶら タルト	23.0 576	20.4 2.8		
14 火	わかめごはん	しゅうまい さつまじる いそかあえ	ぎゅうにゅう わかめ みそ しゅうまい ぶたにく とうふ こんぶ さばなし のり	にんじん だいこん ながねぎ ほうれんそう もやし	こめ ごま さとう さつまいも こんなにやく	29.0 609	17.0 2.8		
15 水	こくとうパン	たらのハーブやき トマトクリームベンネ ミートボールとやさいのスープ	ぎゅうにゅう たら チーズ なまクリム ツナ ミートボール	にんにく バジル にんじん かぶ たまねぎ トマト パセリ エリンギ キヤッペ こまつな	パン マヨネーズ パンニ マカロニ パター	28.7 643	22.1 2.4		
16 木	マーボーどん	すいぎょうざ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく きょうざ みそ ヨーグルト	たけのこ にんじん ながねぎ にんにく じょうが ほうれんそう	ごはん あぶら ごまあぶら でんぶん さとう	27.7 593	19.0 2.5		
17 金	5ねんせいリクエストきゅうしょく ごはん	とりにくのからあげ ポテトサラダ ナタデココフルーツポンチ	ぎゅうにゅう とりにく	しょうが にんにく とうもろこし にんじん にんじん きゅうり りんご みかん バイナップル アロエ	ごはん まヨネーズ あぶら じやがいも でんぶん じょうしんご ナタデココ さとう	20.8 705	23.8 0.8		
20 月	ごはん たくあんとじやこ いため	かくあげとじやがいものそぼろに だいこんのみそしる	ぎゅうにゅう しらす みそ かくあげ ぶたにく なまめ とうふ わかめ さばなし	たくあん にんじん たまねぎ たけのこ ながねぎ なまめ	ごはん ごま ごまあぶら あぶら じやがいも さとう こんなにやく でんぶん	24.4 598	17.7 2.3		
21 火	キャロットライス チキンクリームかけ	レタスとトマトのスープ ラ・フランスゼリー	ぎゅうにゅう とりにく なまクリム とうにゅう なまクリム	にんじん にんにく たまねぎ マッシュルーム トマト レタス パセリ	ごはん あぶら ごま マカロニ セリー	22.5 643	21.7 2.0		
22 水	せかいのりょうり たいわん ルーローハン	ちゅうかコーンスープ かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご かいそう	にんにく しょうが たまねぎ チンゲンサイ ほうれんそう ながねぎ とうもろこし キヤッペ もやし	ごはん あぶら さとう でんぶん ごま	25.2 613	22.6 2.9		
23 木	ごはん	さばのしょやき にくじやが かんぴょうのごまえ	ぎゅうにゅう ぶたにく さば	たまねぎ にんじん かんぴょう こまつな	ごはん ごまあぶら さとう じやがいも こんなにやく ごま	27.0 641	19.0 2.0		
24 金	てづくりパンのひ パンネ ミートソース	チョコクロワッサン フレンチサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす チーズ	キヤッペ きゅうり にんじん たまねぎ トマト にんにく じょうが セロリ パセリ	スパゲッティ あぶら さとう クロワッサンきじ チヨコレート	24.1 686	30.2 2.1		
27 月	せかいのりょうり かんこく ビビンバ	タンタンはるさめスープ オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	ながねぎ にんにく ぜんまい にんじん たいこん もやし こうれんとう たまねぎ チングンサイ オレンジ	こめ あぶら ごま あま はるごめ	24.4 598	21.6 2.4		
28 火	みそラーメン	ツナとこまつなのサラダ じゃがまるくん	ぎゅうにゅう ぶたにく なると たまご みそ ツナ	にんにく しょうが にんじん ながねぎ とうもろこし メンマ さくらん キヤッペ こまつな きゅうり	ちゅうかめん あぶら ごま オリーブオイル さとう ホットケーキミックス	22.8 587	24.6 3.1		
29 水	ごはん	ハンバーグ トマトソース ABCスープ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ワイン	たまねぎ トマト にんじん ほうれんとう にんにく キヤッペ きゅうり とうもろこし	ごはん あぶら マカロニ じやがいも さとう	21.9 614	19.7 3.0		
30 木	とりごもくおこわ	かつおのあまからしょうがソース さわにわん	ぎゅうにゅう ぶたにく あがくあげ からぶ ぶたにく こんぶ さばなし	にんじん だいこん たけのこ ながねぎ こまつな こぼす しきたけ じょうが	ごはん あぶら こんなにやく でんぶん さとう	32.4 625	22.1 1.8		
31 金	ハロウィンこんだて はいがロール	とりのオレンジやき パンピントボーテージ ハニーマスターードドレッシングサラダ ハロウィンデザート	ぎゅうにゅう ぶたにく ペーパー なまクリム	しょうが かぼちゃ たまねぎ キヤッペ きゅうり にんじん こまつな バセリ	パン マーマレードジャム さとう パター はちみつ イングリッシュマフィン あぶら ごま プリン	31.9 731	31.1 2.5		

※食材入荷の都合により、献立が変更になる場合がありますが、ご了承ください。

○飲食料品について
連絡して以降以上の席（休日を除く）が空かっており、且つ保護者からの申し出があった場合申請の3日後
(休日を除く)から給食を停止し給食費を減額することができます。連絡帳等で早めに担任までお申し出ください。

ホームページで給食写真を掲載しています！ぜひ、ご覧ください！



今月の 平均栄養量	636	25.4 23.3
学校給食 摂取基準	650	27.6 21.6 2.0