



10がつ こんだてひょう



令和7年度

清山市立市野谷小学校

月	日	こんだてめい		あか	みどり	きいろ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
		ごはん パン めん	おかず デザート	主に体を作る ものになる	主に体の調子を整える ものになる	主にエネルギーの ものになる			
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	やわらかあんどうふ	ぎゅうにゅう チキンカツ とりにく ひよこめ	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 おとう バイナッブル	こめ あぶら じゃがいも あんなんどうふ さとう	748	25.2	27.7
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 キャベツ きゅうり とうもろこし レモン	パン バター さとう オリーブオイル あぶら じゃがいも	723	21.0	37.5
3	金	ねぎしおぶたどん	わかめとうふのスープ こんさいとだいのかりかりあげ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ だいず	にんにく しょうが たまねぎ にんじん なかねぎ もやし レモン ししいたけ 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	617	26.6	24.3
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 そくせきづけ おつきみゼリー	ぎゅうにゅう あじ こんが とりにく かまぼこ さばふし	かぼちゃ だいこん にんじん ながねぎ きゅうり キャベツ	こめ さつまいも ごま あぶら さつまいも ごまあぶら ゼリー	611	26.3	19.5
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 だいず 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	610	26.9	23.1
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 ウィンナー あさり ちりめん くさわかめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ヒーマン とうもろこし マッシュルーム エリンギ ごぼう こまつな キャベツ きゅうり	こめ あぶら ごま ごまあぶら さとう	622	21.1	24.1
9	木	かやくごはん	なまあげのピリからみそいため えびだんごスープ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ 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 しょうが にんにく たまねぎ しいたけ チンゲンサイ	こめ こんにゃく あぶら さとう でんぶん	597	26.5	24.0
10	金	めのあいごデー ソースやきそば	みそワナタンスープ 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 たまねぎ もやし ほうれんそう しょうが	めん ワナタンのかわ あぶら ごまあぶら タルト	576	23.0	20.4
14	火	わかめごはん	しゅうまい さつまいも いそがえ	ぎゅうにゅう わかめ みそ しゅうまい ぶたにく とうふ こんが さばふし 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 こんにゃく	609	29.0	17.0
15	水	こくとうパン	たらのハーブやき トマトクリームパンネ 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 なまクリーム 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 キャベツ こまつな	パン マヨネーズ パン マカロニ バター	643	28.7	22.1
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 ぎょうざ みそ ヨーグルト	たけのこ にんじん ながねぎ しいたけ にんにく しょうが はくさい ほうれんそう	ごはん あぶら ごまあぶら でんぶん さとう	593	27.7	19.0
17	金	ねんせいリクエストきょうしゅく 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 たまねぎ にんじん きゅうり みかん バイナッブル アロエ	ごはん マヨネーズ あぶら じゃがいも でんぶん しょうしんこ ナタデココ さとう	705	20.8	23.8
20	月	ごはん たくあんとじゃこ いため	かくあげとじゃがいものそばろに だいこんのみそじる	ぎゅうにゅう しらす みそ かつおぶし ぶたにく なまあげ あぶらあげ とうふ わかめ さばふし	たくあん にんじん たまねぎ たけのこ ごぼう さやいんげん だいこん なかねぎ	ごはん ごま ごまあぶら あぶら じゃがいも さとう こんにゃく でんぶん	598	24.4	17.7
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・フランスゼリー	ぎゅうにゅう とりにく パセリ とうにゅう なまクリーム	にんじん にんにく たまねぎ マッシュルーム しめじ トマト レタス パセリ	ごはん あぶら ごま バター マカロニ ゼリー	643	22.5	21.7
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 キャベツ もやし	ごはん あぶら さとう でんぶん ごま	613	25.2	22.6
23	木	ごはん	さばのしおやき にくじゃが かんぴょうのごま煮あえ	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 じゃがいも こんにゃく ごま	641	27.0	19.0
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 だいず チーズ	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ トマト にんにく しょうが 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 チョコレート	686	24.1	30.2
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 だいこん もやし ほうれんそう たけのこ チンゲンサイ オレンジ	こめ あぶら ごまあぶら さとう ごま はるさめ	598	24.4	21.6
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 きゅうり とうもろこし メンマ きくらげ チンゲンサイ キャベツ 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 つばマスタード じゃがいも ホットケーキミックス	587	22.8	24.6
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 ハンバーグ ウィンナー	たまねぎ トマト にんじん ほうれんそう にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	ごはん あぶら マカロニ じゃがいも さとう	614	21.9	19.7
30	木	とりごもくおこわ	かつおのおまからしょうがソース さわにわん	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ かつお ぶたにく こんが さばふし	にんじん だいこん たけのこ ながねぎ こまつな しょうが しいたけ しょうが	ごはん あぶら こんにゃく でんぶん さとう	625	32.4	22.1
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 パンブキンポタージュ ハニースタードレッシングサラダ ハロウィンデザート	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン なまクリーム	しょうが かぼちゃ たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん こまつな パセリ	パン マーメイドジャム さとう バター はちみつ コーンスターチ あぶら ごま プリン	731	31.9	31.1

※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。
○給食費について
連続して5日以上の欠席（休日を除く）がわかっており、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。

おいせ

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