

令和7年10月分

日	曜	献立名		食 品 名		小学校		中学校				
		主食・おかず・牛乳	香の仲間 肉や魚や卵に合うもの	緑の仲間 からだの調子を整えるもの	黄の仲間 エネルギーに役立つもの	カロリー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カロリー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	
1	水	牛乳	ごはん	ぎゅうにゅう			579	24.3	12.8	664	27.6	14.1
			メルルーサの南蛮漬	メルルーサ	きゅうり たまねぎ にんじん	でんぶん ごむぎこ あぶら さとう						
			みそ汁	とうふ ちくわ ワカメ みそ	しめじ こんにゃく たまねぎ にんじん							
2	水	牛乳	コッパパン メープルシロップ	ぎゅうにゅう			625	27.6	22.8	730	33.4	26.5
			タンドリーチキン 花野菜サラダ	とりにく ヨーグルト	しょうが にんにく ブロッコリー カリフラワー コーン	イタリアンドレッシング						
			押し麦入りスープ	ウインナー	たまねぎ ごまつな にんじん	あぶら おしむぎ						
3	水	牛乳	麦ごはん	ぎゅうにゅう			625	26.1	17.7	720	29.9	19.9
			高野豆腐の煮物	こうや豆腐 とりにく ちくわ さつまあげ	たまねぎ にんじん いんげん ほししいたけ	さとう						
			ワカメの煎の物	わかめ	きゃべつ きゅうり	さとう ごま						
6	月	牛乳	ごはん お月見団子	ぎゅうにゅう			650	20.2	13.7	741	23.0	15.3
			大豆入りきんぴら	ぎゅうにゅう だいず ちくわ	ごぼう こんにゃく にんじん れんこん しんげん	さとう ごま あぶら						
			千草和え		ほうれんそう ほくさい にんじん	さとう						
7	火	牛乳	コッパパン	ぎゅうにゅう			584	21.2	19.9	723	25.6	23.1
			アンサンブルエッグ ボイル野菜	なるときんとときエッグ	きゃべつ							
			パンキンポタージュ	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん かぼちゃ パセリ	こめこ パター						
8	水	牛乳	ごはん	ぎゅうにゅう			660	26.0	19.7	765	30.0	22.4
			サバのしょうが煮 たくあん和え	サバ	しょうが たくあん きゃべつ もやし	さとう						
			揚げ	ぶたにく あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん だいこん こんにゃく ねぎ	さつまいも						
9	水	牛乳	小型コッパパン クリームゴールド	ぎゅうにゅう			592	19.7	23.2	716	24.1	25.4
			きつねうどん	あぶらあげ とりにく かまぼこ	にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ	さとう うどん						
			ゆかり和え		ほくさい だいこん にんじん あかしぎ							
10	金	牛乳	カレーライス	ぎゅうにゅう ぶたにく スキムミルク	にんにく セロリ たまねぎ にんじん グリンピース りんご	こめ じゃがいも あぶら おしむぎ カレールウ	661	19.9	19.3	766	22.6	21.7
			野菜のマリネ		きゃべつ コーン にんじん ゆず	オリーブオイル さとう						
14	火		運動会の代休									
15	水	牛乳	麦ごはん	ぎゅうにゅう			574	24.2	10.8	661	27.8	11.6
			石狩鍋	サケ とうふ みそ	にんじん ほくさい たまねぎ こんにゃく しめじ しろねぎ	じゃがいも さとう						
			切り干し大根の和え物	ツナ	きりぼしだいこん ほうれんそう にんじん	さとう						
16	水	牛乳	米粉コッパパン	ぎゅうにゅう			571	24.6	20.8	721	29.7	24.4
			豚肉の中華炒め	ぶたにく いか	しょうが たけのこ にんじん ヤングコーン たまねぎ チンゲンサイ	さとう ごまあぶら あぶら でんぶん						
			揚げたこやき	あおのり かつおぶし		たこやき あぶら						
17	金	牛乳	きのこ炊き込みごはん	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	にんじん しいたけ しめじ えのきだけ いんげん	こめ さとう	547	18.7	15.1	665	21.4	16.9
			青豆の煎の物	とうふ	きゅうり にんじん	はきさめ さとう ごま ごまあぶら						
			けんちん汁	とうふ	だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ にんじん	ごまあぶら						
20	月	牛乳	ごはん レアチーズいちご	ぎゅうにゅう レアチーズいちご			619	21.2	16.2	707	24.1	17.3
			筑前煮	とりにく さつまあげ	こんにゃく にんじん れんこん ごぼう いんげん	さとう あぶら						
			ごま和え	かまぼこ	ほうれんそう ほくさい	ごま さとう						
21	火	牛乳	さつまいもパン	ぎゅうにゅう			639	30.5	23.0	780	35.9	26.4
			魚の黄金焼 添え野菜	サワラ	クリームコーン パセリ ブロッコリー	ノンエッグマヨネーズ ごむぎこ						
			ミルクスープ	とりにく ぎゅうにゅう	ごまつな たまねぎ にんじん しめじ	おじゃがもちボール						
22	水	牛乳	ワカメご飯	ぎゅうにゅう わかめ			604	18.7	15.0	696	21.2	16.7
			じゃがいもそぼろ煮	ぶたにく ちくわ	こんにゃく たまねぎ たけのこ にんじん いんげん しょうが	じゃがいも あぶら さとう						
			ゆず酢和え		だいこん きゅうり ゆず にんじん	さとう ごま						
23	木	牛乳	ミルクパン	ぎゅうにゅう スキムミルク			654	23.2	21.5	778	27.6	24.1
			かぼちゃコロッケ ハムサラダ	ハム	かぼちゃコロッケ コーン きゃべつ	あぶら かんさつドレッシング						
			ミネストローネ	だいず	えだまめ たまねぎ エリンギ パセリ トマト にんじん	じゃがいも						
24	金	牛乳	麦ごはん	ぎゅうにゅう			599	24.6	19.2	694	28.3	21.6
			鶏肉の塩レモンだれ	とりにく	にんにく きゃべつ たまねぎ にんじん しろねぎ レモン	あぶら ごまあぶら でんぶん						
			豆腐のみそ汁	とうふ あぶらあげ わかめ みそ	えのきだけ たまねぎ にんじん							
27	月	牛乳	ごはん	ぎゅうにゅう			642	23.8	17.6	738	27.3	19.7
			イカ団子のうま煮	いかだんご とりにく かんもどき さつまあげ	にんじん れんこん いんげん ごぼう こんにゃく	さとう						
			昆布和え	こんぶ	ほくさい にんじん	さとう						
28	火	牛乳	セルフフィッシュバーガー	ぎゅうにゅう ほきフライ			607	25.6	20.2	747	30.6	23.3
			きのこチャウダー	とりにく ぎゅうにゅう	しめじ しいたけ マッシュルーム たまねぎ にんじん パセリ	じゃがいも パター こめこ						
			麦ごはん	ぎゅうにゅう		こめ おしむぎ						
29	水	牛乳	豚と厚揚げのみそ煮	ぶたにく あぶらあげ ちくわ みそ	たけのこ こんにゃく いんげん にんじん しょうが	あぶら さとう	630	22.1	18.1	731	25.6	20.2
			土佐和え	かつおぶし	ごまつな きゅうり にんじん	さとう						
			小型コッパパン	ぎゅうにゅう		パン						
30	木	牛乳	ナポリタン	ウインナー	たまねぎ にんじん ビーマン マッシュルーム	スラゲツキ あぶら	569	21.4	15.4	711	25.9	17.7
			海菜サラダ	かいそうミックス	だいこん にんじん	たまねぎドレッシング						
			ごはん	ぎゅうにゅう		こめ						
31	金	牛乳	まつかぜ焼き きゅうりの香味漬	とりにく たまご ひきき みそ	にんじん たまねぎ きゅうり	ばらこ さとう ごま ごまあぶら	628	22.5	16.4	727	26.0	18.4
			ふしめん汁	ちくわ	えのきだけ ねぎ にんじん たまねぎ	ふしめん						

物資の購入、その他の都合による変更をご了承ください。