

令和7年10月 学校給食予定献立表

日	よう 日	こんだてめい		しょくひんめい				E値 kcal
				赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる		
1	水	ごはん	牛乳	とり肉のさっぱり煮 れんこんサラダ けんちん汁	牛乳 とり肉 ひじき ツナ 豆腐 ちくわ 油揚げ	しょうが にんにく れんこん キャベツ にんじん だいこん ごぼう こんにやく ねぎ	米 さとう でんぶん ノンエッグマヨネーズ じゃがいも 油	649
2	木	ごはん	〃	肉じゃが ほうれんそうとしめじのおひたし	牛乳 ぶた肉 いか 味かつお	たまねぎ にんじん こんにやく さやいんげん ほうれんそう キャベツ しめじ	米 じゃがいも 油 さとう	627
3	金	ごはん	〃	ぶたキムチ丼 揚げぎょうざ	牛乳 ぶた肉 ぎょうざ	はくさいキムチ はくさい もやし こまつな たまねぎ にんじん にんにく	米 油 ごま油 さとう	621
6	月	いもごはん	〃	さんまのかば焼き風 月見汁	牛乳 わかめご飯の素 さんま 油揚げ 彩り野菜と豆腐のミートボール	しょうが ごぼう にんじん はくさい ねぎ	米 さつまいも でんぶん 油 さとう さといも	716
7	火	ごはん	〃	豆腐のふわたまけチャップ煮 切り干しだいこんのナムル	牛乳 豆腐 ぶた肉 とり肉 粒状大豆たん白 たまご みそ ツナ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん えのきたけ グリンピース 切り干しだいこん こまつな	米 油 さとう でんぶん 韓国ナムルドレッシング	618
8	水	ごはん	〃	ハンバーグおろしソース 野菜のあえもの れんこん入りきんぴら	牛乳 ハンバーグ ぶた肉 さつま揚げ	だいこん こまつな もやし ごぼう れんこん こんにやく にんじん さやいんげん	米 さとう 野菜いっぱい和風ドレッシング 油 ごま油 ごま	713
9	木	ごはん	〃	ひき肉と野菜のチャプチェ 中華サラダ	牛乳 ぶた肉 とり肉 ほぐしざさみ わかめ	にんじん たまねぎ こまつな にんにく しょうが だいこん キャベツ	米 マロニー 油 さとう ごま油 塩中華ドレッシング	595
10	金	ごはん	〃	とり肉と厚揚げのみそ煮 ゆず酢あえ	牛乳 とり肉 ちくわ 厚揚げ みそ ちりめん	こんにやく にんじん えだまめ しょうが キャベツ ほうれんそう ゆず酢	米 油 さとう	597
14	火	ごはん	〃	ホキフライ ポイルキャベツ バックソース さつま汁	牛乳 ホキフライ 油揚げ みそ	キャベツ にんじん だいこん こんにやく しいたけ ごぼう こまつな	米 油 さつまいも	605
15	水	ごはん	〃	きのこチキンカレーライス フルーツゼリーミックス	牛乳 とり肉	にんにく たまねぎ にんじん しめじ エリンギ えだまめ すりおろしりんご パイナップル もも みかん	米 油 じゃがいも カレールク なしダイスゼリー あわせるゼリー さとう	634
16	木	ごはん	〃	じゃがいものそぼろ煮 だいこんとツナのあえもの	牛乳 とり肉 ぶた肉 さつま揚げ ツナ	たまねぎ にんじん こんにやく さやいんげん しょうが だいこん こまつな にんにく	米 油 じゃがいも さとう	586
17	金	ごはん	〃	ビビンバ わかめスープ	牛乳 ぶた肉 たまご わかめ 豆腐	にんにく しょうが ねぎ こまつな にんじん もやし コーン たまねぎ えのきたけ	米 さとう 油 ごま ごま油	681
20	月	ごはん	〃	ひじきとがんもの炒め煮 さばの塩焼き きゅうりのかおりづけ	牛乳 ひじき がんもどき 大豆 とり肉 さば	にんじん こんにやく さやいんげん きゅうり	米 油 さとう ごま油	644
21	火	少なめ ゆかり ごはん	〃	わかめ肉うどん 枝豆とごぼうのサラダ	牛乳 ぶた肉 わかめ	赤しそ たまねぎ 干しいたけ にんじん ねぎ えだまめ キャベツ コーン ごぼう	米 うどん さとう 油 ノンエッグマヨネーズ	629
22	水	ごはん	〃	焼肉風野菜炒め ポークしゅうまい	牛乳 ぶた肉 いか みそ ポークしゅうまい	キャベツ にんじん ピーマン もやし たまねぎ にんにく すりおろしりんご	米 油 さとう	601
23	木	ごはん	〃	かばちゃひき肉フライ キャベツのごまあえ 臭だくさんみそ汁	牛乳 かばちゃひき肉フライ 豆腐 油揚げ みそ	キャベツ にんじん たまねぎ だいこん こまつな	米 油 ごま さとう じゃがいも	629
24	金	ごはん	〃	マーボー豆腐 パンパンジー	牛乳 豆腐 ぶた肉 粒状大豆たん白 みそ ほぐしざさみ	ねぎ 干しいたけ たまねぎ にんじん たけのこ グリンピース にんにく しょうが キャベツ きゅうり もやし	米 油 さとう でんぶん パンパンジードレッシング	633
27	月	麦ごはん	〃	ハヤシライス もずく入り春雨サラダ	牛乳 ぶた肉 もずく 魚肉ソーセージ	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	米 おおむぎ 油 じゃがいも ハヤシク デミグラスソース マロニー さとう ごま油	619
28	火	ごはん	〃	から揚げと根菜の甘辛 塩昆布あえ にらたまスープ	牛乳 とり肉 塩昆布 豆腐 たまご	しょうが れんこん キャベツ にんじん たまねぎ にら	米 でんぶん さつまいも 油 さとう	672
29	水	ごはん	〃	中華丼 肉団子の甘酢あんかけ	牛乳 ぶた肉 いか えび 肉団子の甘酢あんかけ	ヤングコーン たまねぎ にんじん はくさい たけのこ チンゲンサイ しょうが	米 油 ごま油 でんぶん	603
30	木	ごはん	〃	さわらの西京焼き 酢の物 切り干しだいこんの煮物	牛乳 さわら みそ とり肉 さつま揚げ	キャベツ こまつな にんじん すだち酢 切り干しだいこん たまねぎ 干しいたけ えだまめ	米 さとう じゃがいも	645
31	金	チキン ライス	〃	かばちゃのシチュー 野菜サラダ	牛乳 とり肉 ウインナー 生クリーム	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース かばちゃ ほうれんそう キャベツ ブロッコリー コーン	米 油 ベシヤメルソース 香りごまドレッシング	659

◎悪天候などにより、材料や献立が変更になる場合がありますので、あらかじめご了承ください。 (小学校 中学年基準)