<del></del>		令和7年			10)	月献立表							互小学校
実施日		献立名	赤の食品血や肉、骨や歯になる			黄色の食品 体を動かす熱や力になる			緑の食品体の調子を整える		る	栄養 Iネルギー 坎	
2	曜_	きゅうにゅう L5みざかな きのこピラフ 牛乳 白身魚のマヨコ・ ゃ まめ やさい かき ン焼き いんげん豆と野菜のスープ 柿	ぎゅうにゅう とりにく 牛乳 鶏肉	ぎゅうにゅう とりにく だいず ぶたにく 牛乳 鶏肉 たら 大豆 豚肉 まめ			こめ おおむぎ あぶら			こんじん しめじ マッコーン パセリ キャク	/シュルーム	(kcal)	
3	金	みそ ごもくにく ぎゅうにゅう 味噌五目肉うどん 牛乳 しょく てん 2色天ぷら(かぼちゃ・ちくわ)	牛乳 豚肉	<sub>ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあ</sub> 牛乳 豚肉 油揚げ みそ ちくわ あおのり かつおぶし						かき にんじん たまねぎ たけのこ だいこん <sup>ほ</sup> 干ししいたけ えのき ねぎ こまつな かぼちゃ			2.1
6	月	中秋の名月 はん ぎゅうにゅう や 里芋ご飯 牛乳 焼きししゃも じる っきみだんご なめこのみぞれ汁 お月見団子	牛乳 鶏肉				こめ おおむぎ あぶら さといも かたくりこ 米 大麦 油 里芋 片栗粉 しらたまだんご さとう 白玉団子 砂糖			にんじん ごぼう 干ししいたけ えのき だいこん ねぎ こまつな			2.2
7	火	がん ぎゅうにゅう タッカルビ丼 牛乳 わかめスープ りんご		ਵਿਸ਼ਹੀ ਨਾਲ ਰਵਾਂਸ਼ 中乳 鶏肉 生揚げ わかめ			かたくりこ			しょうが にんにく にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ もやし えのき はくさい りんご			2.6
8	小	ぎゅうにゅう ジャンバラヤ 牛乳 キャベツとコー: のソテー 米粉のマカロニスープ	イ ぎゅうにゅう ぶたにく 牛乳 豚肉	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず 牛乳 豚肉 ウインナー 鶏肉 大豆			こめ おおむぎ あぶら さとう こめこ 米 大麦 油 砂糖 米粉マカロニ			にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン キャベツ こまつな コーン <sup>かじゅう</sup> レモン果汁 セロリ			
9	木	リクエスト給食 ぎゅうにゅう セルフヒレカツサンド 牛乳 ミネストローネ 目の愛護デー	ぎゅうにゅう ぶたにく 牛乳 豚肉	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず 牛乳 豚肉 ベーコン 大豆			まる こめこ こ あぶら さとう 丸パン 米粉 パン粉 油 砂糖 じゃがいも			キャベツ にんにく セロリ たまねぎ トマト缶 にんじん パセリ			
10	金	キャロットライス ジョア(ブルーベ リー) ブロッコリーサラダ	ジョア ベーコ	ざけ とうにゅう ジョア ベーコン 鮭 豆乳			<sup>あぶら あぶら</sup> 油 ごま 油 <sup>5こ</sup> 粉	<sup>さとう</sup> 砂糖	にんじん ブロッコリー キャベツ コーン たまねぎ にんにく マッシュルーム ほうれんそう				2.3
14	火	tiぎ はん ぎゅうにゅう て や 麦ご飯 牛乳 ぶりの照り焼き いそぁ しる 磯和え みそ汁	きゅうにゅう 牛乳 ぶり す とうふ 豆腐 みそ	牛乳 ぶり 刻みのり かつおぶし とうふ			こめ おおむぎ さとう かたくりこ 米 大麦 砂糖 片栗粉 じゃがいも			しょうが キャベツ にんじん こまつな			
15	水	ねりま 練馬スパゲティー 牛乳 あおな 青菜とコーンのソテー キャベーキ		ぎゅうにゅう きざ とりにく とうにゅう 牛乳 ツナ 刻みのり 鶏肉 豆乳			さとう スパゲティー オリーブオイル 砂糖 ぁぶら こめこ 油 米粉			だいこん にんにく もやし にんじん こまつな コーン キャベツ			2.3
16	木	tiぎ はん ぎゅうにゅう とりにく あ に 麦ご飯 牛乳 鶏肉とコーンの揚げ煮 はなまるスープ みかん	ぎゅうにゅう とりにく				こめ おおむぎ あぶら かたくりこ さとう 米 大麦 油 片栗粉 砂糖 じゃがいも			にんにく しょうが にんじん たまねぎ もやし さやいんげん キャベツ こまつな みかん			2.5
17	金	はん ぎゅうにゅう ひじきご飯 牛乳 にく やさい ぁ 肉じゃが 野菜のごま和え	ぎゅうにゅう とりにく 牛乳 鶏肉	牛乳 鶏肉 ひじき 油揚げ 豚肉			こめ おおむぎ あぶら さとう 米 大麦 油 砂糖 こんにゃく じゃがいも ごま			にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ もやし ほうれんそう			2.0
20	月	tiぎ はん ぎゅうにゅう この 麦ご飯 牛乳 お好みバーグ こまつな しょうがいた しる もやしと小松菜の生姜炒め みそ汁	牛乳 豚肉	あぶらあ			こめ おおむぎ かたくりこ あぶら 米 大麦 片栗粉 油			たまねぎ キャベツ れんこん しょうが にんじん もやし こまつな だいこん ねぎ			2.6
21	火	ザウンスト給食 チキンライス 牛乳 フライドポテト こめこ とうにゅう 米粉と豆乳のクラムチャウダー	*************************************				<sup>こめ おおむぎ あぶら</sup> こめこ 米 大麦 油 じゃがいも 米粉			たまねぎ にんじん マッシュルーム はくさい ピーマン にんにく ほうれんそう			2.3
22	水	tぎ はん ぎゅうにゅう 麦ご飯 牛乳 いかとじゃが芋のマリアナ ぃた こめこ ソース 炒めナムル 米粉のワンタンスープ		ぎゅうにゅう とりにく 牛乳 いか 鶏肉			こめ おおむぎ あぶら かたくりこ こめこ 米 大麦 油 片栗粉 米粉 じゃがいも さとう あぶら こめこ 砂糖 ごま油 ごま 米粉ワンタン			トマトピューレ にんじん にんにく もやし ほうれんそう しょうが たまねぎ ねぎ こまつな			2.1
23	木	はん ぎゅうにゅうさけ や ゆかりご飯 牛乳 鮭のごまみそ焼き <sub>こまっな</sub> しる 小松菜のおひたし すまし汁	ぎゅうにゅう さけ 牛乳 鮭 かつおぶし	牛乳 鮭 みそ 油揚げ 生揚げ			<sup>こめ おおむぎ さとう</sup> 米 大麦 砂糖 ごま			こまつな にんじん えのき だいこん ねぎ こまつな			2.2
24		たんたんめん ぎゅうにゅう 坦々麺 牛乳 サイダーポンチ	こんめん ぎゅうにゅう しょうしょう しょうしょう ぶたにく かんてむん				ちゅうか あぶら さとう かたくりこむし中華めん 油 砂糖 ごま 片栗粉 たんさんいんりょう 炭酸飲料			にんじん しょうが にんじん 切干大根 ほ こしいたけ もやし ねぎ こまつな かん かん がん パイン缶 もも缶 みかん缶			2.8
27	月	プレンチトースト 牛乳 ぎゅうにゅう けいらん とりにく だいず 牛乳 鶏卵 鶏肉 大豆 コールスローサラダ チキンビーンズ				Lus( 食パン バター 砂糖 油 じゃがいも こめこ 米粉			キャベツ にんじん コーン たまねぎ			659	2.5
28	火	むぎ はん ぎゅうにゅう ぶんかぼ 麦ご飯 牛乳 さばの文化干し しおこんぶぁ したとんじる キャベツの塩昆布和え 塩豚汁	牛乳 さばのな				<sup>こめ おおむぎ あぶら</sup> 米 大麦 ごま油 ごま じゃがいも			こまつな もやし キャベツ しょうが ごぼう にんじん だいこん ねぎ			2.1
29	水	がし ぎゅうにゅう なまぁ やさい に とり飯 牛乳 生揚げと野菜のうま煮 <sub>こまっな</sub> ぁ 小松菜とえのきのおかか和え	<sub>ぎゅうにゅう とりにく</sub> なまあ 牛乳 鶏肉 かつおぶし 生揚げ			こめ おおむぎ あぶら さとう さといも 米 大麦 油 砂糖 里芋			しょうが にんじん ごぼう だいこん もやし ほ 干ししいたけ たけのこ さやいんげん こまつな えのき			619	1.9
30	木	ぶた どん ぎゅうにゅう 豚キムチ丼 牛乳 ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく なま 牛乳 豚肉 鶏肉 生クリーム 白菜スープ スイートパンプキン			LOW CONTRACTOR	こめ おおむぎ あぶら さとう かたくりこ 米 大麦 ごま油 砂糖 ごま 片栗粉 さつまいも バター			にんにく しょうが たまねぎ にんじん はくさい はくさいキムチ ねぎ ニラ えのき かぼちゃ			617	2.7
31	金	こめっこハヤシライス 牛乳 ぎゅうにゅう かたにく とうにゅう 十乳 豚肉 豆乳			cø おおむぎ あぶら さとう こめこ 米 大麦 油 砂糖 米粉			にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリ トマトピューレ ピーマン キャベツ きゅうり コーン			628	2.4	
*	食材	・ 料購入の都合により献立を変更す	」 場合がありますので、ご了承ください。										-
F	1	エネルギー たんぱく質 (kcal) (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミン (mg)		ビタミンC (mg)		n繊維 g)

2.3

334

90

2.5

241

0.30

0.46

17

6.4

平均值

614

16.9

31.6