

2025年10月 予定献立表

日	曜日	こんだて	体內的働き			園	小5 I和キー タパク 脂質	中学校
			赤 血・肉・骨になるもの	黄 力・熱になるもの	緑 体の調子を整えるもの			
1	水	ごはん 牛乳 とり肉の黒みつ 煮 野菜のマヨネーズ和え にら玉汁	普通牛乳 鶏卵 かまぼこ 鶏肉 みそ まぐろ(ツナ)	こめ 強化米 でん粉 黒砂糖 Igg プリ-マヨネーズ こま	たまねぎ にんじん にら キャベツ きゅうり	409 18.0 14.2	681 29.5 21.9	775 33.3 24.3
2	木	わかめごはん 牛乳 さわらの 西京漬け焼き 彩りおひたし 筑前煮 一食りんご	わかめごはんの素 普通牛乳 鶏肉 さわらの西京漬け か つお節	こめ 強化米 さといも キャノーラ油 砂糖	れんこん にんじん だけのこ ごぼう ししいだけ こんにゃく いんげんまめ ほうれんそう も やし スイートコーン りんご	444 20.6 13.4	685 29.6 18.1	775 33.7 19.9
3	金	ごはん 牛乳 里いもコロケ 大根の和風サラダ お月見汁 お月見ゼリー	普通牛乳 かまぼこ 豆腐 鶏肉	こめ 強化米 里いもコロケ キャノーラ油 こま お 月見ゼリー	にんじん たまねぎ しめじ ねぎ だいこん きゅうり	433 16.2 14.4	681 24.7 21.6	754 26.3 23.6
6	月	ちゃんぽんめん 牛乳 米粉入 り春巻き 中華サラダ	豚肉 なたと 普通牛乳 米 粉入り春巻き チキンハム	中華めん キャノーラ油 こ ま油 マロニー 砂糖	にんじん たまねぎ キャベ ツ ねぎ きゅうり	498 18.3 20.5	737 27.3 30.0	793 29.9 31.9
7	火	鶏ゴボ丼 牛乳 ししゃもフラ イ つば漬け和え	鶏肉 かまぼこ 普通牛乳 ししゃもフライ	こめ 強化米 キャノーラ油 砂糖 でん粉 こま	たまねぎ にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ しょうが キャベツ きゅうり つば漬 け	419 16.5 15.1	707 27.2 23.7	788 29.7 26.0
8	水	ごはん 牛乳 冷やっこのねぎ みそかけ ささみときゅうりの からし和え ひじきの磯煮	普通牛乳 ひじき 鶏肉 油 揚げ だいず 豆腐 みそ	こめ 強化米 じゃがいも キャノーラ油 砂糖 こま油	にんじん こんにゃく えだ まめ ねぎ もやし きゅう り スイートコーン	430 18.3 15.0	694 26.6 21.3	803 31.7 24.5
9	木	ごはん 牛乳 イカのオイル焼 き 小松菜のごまマヨネーズ 和え 豚汁 元気ヨーグルト	普通牛乳 豆腐 豚肉 油揚 げ みそ いか まぐろ(ツ ナ) ヨーグルト	こめ 強化米 キャノーラ油 でん粉 Igg プリ-マヨネーズ こま	たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ こまつな	444 23.3 14.1	681 33.2 20.7	765 37.2 22.9
10	金	ごはん 牛乳 サーモンフライ ポパイサラダ ABCスープ ブルーベリータルト	普通牛乳 ベーコン サーモ ンフライ チキンハム	こめ 強化米 じゃがいも マカロニ キャノーラ油 砂 糖 ブルーベリータルト	たまねぎ にんじん いんげ んまめ ほうれんそう キャ ベツ スイートコーン	507 17.5 13.3	719 22.8 18.1	810 25.8 19.8
14	火	ごはん のむヨーグルト とり 肉の唐揚げ れんこんサラダ 春雨スープ	のむヨーグルト 焼き豚 な ると 鶏肉 まぐろ(ツナ)	こめ 強化米 マロニー キャノーラ油 でん粉 米粉 Igg プリ-マヨネーズ こま	キャベツ にんじん たまね ぎ ねぎ ししいだけ しょう が にんにく れんこん きゅうり	407 15.6 11.2	691 26.2 20.6	792 28.4 23.0
15	水	ごはん 牛乳 焼さんまの大根 おろしかけ 磯香和え さつま いものみそ汁 一食オレンジ	普通牛乳 油揚げ 豆腐 み そ さんま 焼海苔	こめ 強化米 さつまいも 砂糖	にんじん ねぎ だいこん ほうれんそう キャベツ オ レンジ	433 17.3 16.7	691 27.2 24.7	756 28.8 25.5
16	木	きな粉パン 牛乳 アンサンブ ルエッグ 野菜の青じそドレ ッシングサラダ 肉団子のトマト スープ	きな粉 普通牛乳 ミート ボール だいず アンサンブ ルエッグ	コッペパン キャノーラ油 砂糖 じゃがいも	トマト たまねぎ 黄ピーマ ン にんにく キャベツ きゅうり にんじん スイ ートコーン	409 16.7 18.7	691 27.7 29.7	769 30.0 32.6
17	金	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが 炒め かぼちゃサラダ みそワ ンタンスープ	普通牛乳 ベーコン みそ 豚肉 チキンハム	こめ 強化米 タンメン キャノーラ油 砂糖 でん粉 Igg プリ-マヨネーズ	キャベツ にんじん ねぎ もやし たまねぎ ビーマン しょうが かぼちゃ きゅう り	407 17.0 14.4	680 28.0 22.5	774 31.7 24.8
20	月	あぶたまうどん 牛乳 大学い も 大根サラダ	かまぼこ 油揚げ 鶏卵 鶏 肉 普通牛乳 まぐろ(ツナ)	うどん でん粉 さつまいも キャノーラ油 砂糖 水あめ こま 青じそセビーチェドレ ッシング	しいたけ たまねぎ にんじ ん ねぎ だいこん キャベ ツ	439 16.0 14.5	703 25.1 21.6	823 28.5 24.1
21	火	マーボー丼 牛乳 コーンしゆ うまい ハムとピーマンの酢の 物	豆腐 豚ひき肉 鶏ひき肉 みそ 普通牛乳 コーンしゆ うまい チキンハム	こめ 強化米 キャノーラ油 砂糖 こま油 でん粉	しょうが たまねぎ にんじ ん ねぎ ビーマン もやし	411 16.9 14.1	696 27.9 21.9	770 30.9 23.5
22	水	ごはん 牛乳 竹輪の磯辺揚げ こんにゃくの炒め煮 いなか汁	普通牛乳 油揚げ 豆腐 み そ 竹輪 青のり 豚肉	こめ 強化米 さといも て んぷら粉 キャノーラ油 こ ま油 砂糖	たまねぎ にんじん ねぎ ごぼう いんげんまめ こんに ゃく	405 15.6 13.9	682 25.8 21.1	761 27.8 23.0
23	木	ごはん 牛乳 とり肉のバーベ キューソース ごぼうサラダ 実だくさんスープ ぶどうゼ リー	普通牛乳 ウインナー 鶏肉 まぐろ(ツナ)	こめ 強化米 砂糖 Igg プ リ-マヨネーズ こま ぶどう ゼリー	キャベツ にんじん たまねぎ マッシュルーム いんげんまめ しょうが りんご にんにく レモン果汁 ごぼう きゅうり	473 19.3 17.3	696 26.5 22.6	779 29.7 25.3
24	金	ごはん 牛乳 わかさぎの黄金 がらめ 近江牛の肉じゃが キャベツの昆布漬け	普通牛乳 厚揚げ 牛肉 わ かさぎ 塩昆布	こめ 強化米 じゃがいも キャノーラ油 砂糖 米粉 小麦粉 Igg プリ-マヨネーズ	たまねぎ にんじん 赤こんに ゃく いんげんまめ パセ リ キャベツ きゅうり	412 15.1 13.7	685 24.1 21.0	776 26.9 23.5
27	月	エビカツバーガー(パンズパ ン、エビカツ、ゆで野菜、一食 タルタルソース) 牛乳 具だ くさんコンスープ	エビカツ 普通牛乳 ベーコ ン	パンズパン キャノーラ油 Igg 外外Igs じゃがいも ポター-ジュエースコーン	たまねぎ にんじん スイ ートコーン パセリ キャベツ	440 17.4 20.0	713 28.1 28.5	786 30.2 31.1
28	火	お子様カレー 牛乳 焼きウイ ンナー コーンサラダ	豚肉 チーズ 普通牛乳 チ キンウインナー	こめ 強化米 じゃがいも キャノーラ油 カレールウ まろやかカレールウ はちみ つ 野菜ドレッシング	たまねぎ にんじん ビーマ ン にんにく キャベツ きゅうり スイートコーン	424 14.9 14.0	687 22.5 20.2	795 26.0 22.9
29	水	ごはん 牛乳 さばの照り焼き ミックスポテトサラダ なめこ のみそ汁	普通牛乳 油揚げ 豆腐 わ かめ みそ さば チキンハ ム	こめ 強化米 砂糖 でん粉 じゃがいも さつまいも I gg プリ-マヨネーズ	なめこ たまねぎ にんじん きゅうり	475 18.8 22.6	729 27.0 30.8	834 30.6 35.1
30	木	いりこ菜めし 牛乳 しんじょ うフライ 小松菜ともやしのこ ま和え 打ち込み汁	いりこ菜めしの素 普通牛乳 鶏肉 油揚げ みそ ハモと コーンのしんじょうフライ	こめ 強化米 うどん さと いも キャノーラ油 砂糖 こま	だいこん にんじん ごぼう しいたけ ねぎ こまつな もやし	427 16.1 14.9	680 24.0 21.5	774 27.0 23.9
31	金	ごはん 牛乳 かぼちゃ型ハン バーグ ブロッコリーとハムの サラダ ビーンズスープ ハロ ウィンデザート	普通牛乳 ウインナー 白い いんげん豆 ハンバーグ 鶏肉	こめ 強化米 じゃがいも 香りごまドレッシング ハロ ウィンデザート	にんじん たまねぎ いんげ んまめ ブロッコリー キャ ベツ	450 16.4 16.1	697 24.9 22.4	766 26.6 23.6