

令和 7 年

10月 給食献立表

日 曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1 水	ご飯 コロッケとベーコン炒め 小松菜とサラダ とろろ汁	朝 牛乳 朝 キウイ 牛乳 フルーツヨーグルト	ショルダーベーコン・かつお 油漬缶詰・鶏卵・普通牛乳・ プレーンヨーグルト	ご飯・調合油・マヨネーズ・な がいも	こまつな・キャベツ・りよくとう もやし・葉にんじん・きゅうり・ 冷凍コーン・根みつば・みかん缶 詰・バナナ・りんご
2 木	ご飯 鮭の塩こうじ焼き キャベツと大根煮 厚揚げの味噌汁	朝 牛乳 朝 オレンジ 牛乳 オレンジ お菓子 おやつチーズ	さけ・かにかまぼこ・ぶたば ら・生揚げ・淡色辛みそ・普 通牛乳・プロセスチーズ	ご飯・三温糖・ビスケット・し ょうゆせんべい	キャベツ・にんじん・カットわか め・だいこん・さやいんげん・た まねぎ・青ねぎ・オレンジ
3 金	ご飯 麻婆豆腐 ほうれん草と竹輪のツナマヨ和え 中華スープ	朝 牛乳 朝 りんご 牛乳 アップルパイ	絹ごし豆腐・ぶたひき肉・赤 色辛みそ・焼き竹輪・かつお 油漬缶詰・ショルダーベーコ ン・普通牛乳	ご飯・三温糖・片栗粉・マヨネ ーズ・いりごま・はるさめ・調 合油・パイ皮・グラニュー糖	にんじん・長ねぎ・葉しょうが・ ほうれんそう・たまねぎ・チンゲ ンサイ・ゆで冷凍スイートコーン ・りんご
6 月	ご飯 辛がらと豚肉煮 ちくわの磯辺揚げ 五色あえ 南瓜の味噌汁	朝 牛乳 朝 バナナ 牛乳 豆乳さつま芋蒸しパン	ぶたばら・油揚げ・焼き竹輪 ・鶏卵・淡色辛みそ・普通牛 乳・調整豆乳	ご飯・三温糖・調合油・さつま いも・天ぷら粉・ホットケーキ ミックス・さつまいも	干しずいき・にんじん・さやいん げん・あおのり・こまつな・りよ くとうもやし・ぶなしめじ・冷凍 コーン・くりかぼちゃ・青ねぎ
7 火	ご飯 肉じゃが シウマイ ほうれん草ナムル 豆腐の味噌汁	朝 牛乳 朝 キウイ 牛乳 キウイ お菓子	ぶたばら・絹ごし豆腐・油揚 げ・淡色辛みそ・普通牛乳	ご飯・じゃがいも・しらたき・ 三温糖・調合油・ごま油・ビス ケット・しょうゆせんべい	たまねぎ・にんじん・ほうれんそ う・りよくとうもやし・えのきた け・カットわかめ・青ねぎ・ゴー ルデンキウイ
8 水	ご飯 ハヤシライス ウインナー炒め ブロッコリーサラダ	朝 牛乳 朝 オレンジ 牛乳 ミルクオレンジゼリー	ぶたばら・ウインナーソーセ ージ・かつお油漬缶詰・鶏卵 ・普通牛乳・ゼラチン	精白米・じゃがいも・調合油・ マヨネーズ・三温糖	たまねぎ・にんじん・トマトビュ ーレ・ブロッコリー・きゅうり・ ぶなしめじ・みかん缶詰・みかん 缶詰汁
9 木	ご飯 鯖の塩焼き 小芋と厚揚げ煮 五色あえ 大根の味噌汁	朝 牛乳 朝 りんご 牛乳 りんご お菓子 おやつチーズ	さば・生揚げ・ぶたばら・油 揚げ・淡色辛みそ・普通牛乳 ・プロセスチーズ	ご飯・冷凍さといも・三温糖・ ビスケット・しょうゆせんべい	にんじん・こまつな・りよくとう もやし・ぶなしめじ・冷凍コーン ・だいこん・えのきたけ・ほうれ んそう・青ねぎ・りんご
10 金	ご飯 筑前煮 蟹かまの酢の物 さつま芋の天ぷら ほうれん草の味噌汁	朝 牛乳 朝 バナナ 牛乳 お好み焼き	若鶏もも・かにかまぼこ・鶏 卵・絹ごし豆腐・油揚げ・淡 色辛みそ・普通牛乳・ぶたば ら・焼き竹輪	ご飯・冷凍さといも・三温糖・ 調合油・さつまいも・薄力粉	にんじん・ゆでたけのこ・ごぼう ・さやいんげん・だいこん・きゅ うり・カットわかめ・ほうれんそ う・たまねぎ・青ねぎ・キャベツ
14 火	ご飯 白身魚のマヨネーズ焼き 千切とさつま芋煮 青梗菜胡麻和え ナスの味噌汁	朝 牛乳 朝 梨 牛乳 お菓子 おやつチーズ	まがれい・油揚げ・淡色辛み そ・普通牛乳・プロセスチー ーズ	ご飯・マヨネーズ・さつまいも ・三温糖・いりごま・板ふ・ビ スケット・しょうゆせんべい	たまねぎ・あおのり・切干しだい こん・にんじん・チンゲンサイ・ りよくとうもやし・ぶなしめじ・ なす・えのきたけ・青ねぎ
15 水	ロールパン 焼きそば スパニッシュオムレツ ほうれん草のごま和え コンソメスープ	朝 牛乳 朝 オレンジ 牛乳 トッピングケーキ	ぶたばら・鶏卵・かつお油漬 缶詰・普通牛乳・ショルダー ベーコン・ホイップクリーム	コッペパン・中華めん・調合油 ・じゃがいも・ごま・三温糖・ カステラ	キャベツ・にんじん・りよくとう もやし・たまねぎ・ほうれんそう ・ぶなしめじ・はくさい・青ねぎ ・ゆで冷凍スイートコーン・みか ん缶詰・パインアップル缶詰
16 木	ご飯 デミグラスハンバーグ ポテトサラダ 白菜ともやしの味噌汁	朝 牛乳 朝 りんご 牛乳 お菓子 りんご	牛ひき肉・ぶたひき肉・木綿 豆腐・鶏卵・普通牛乳・ロー スハム・油揚げ・淡色辛みそ	ご飯・パン粉・調合油・じゃが いも・マヨネーズ・ビスケット ・しょうゆせんべい	たまねぎ・ぶなしめじ・生しいた け・トマトケチャップ・にんじん ・きゅうり・はくさい・りよくと うもやし・こまつな・まいたけ・ りんご
17 金	ご飯 豚肉と牛蒡のしぐれ煮 ごまドレサラダ のっぺい汁	朝 牛乳 朝 バナナ 牛乳 フライドポテト	ぶたばら・ロースハム・鶏も も・油揚げ・普通牛乳	ご飯・生いも板こんにゃく・三 温糖・調合油・冷凍さといも・ フライドポテト	さやいんげん・ゆでごぼう・にん じん・ブロッコリー・キャベツ・ きゅうり・だいこん・青ねぎ
20 月	ご飯 鶏肉のBBQソース 大根サラダ じゃがいもの味噌汁	朝 牛乳 朝 キウイ 牛乳 マロンケーキ	鶏むね・かつお油漬缶詰・淡 色辛みそ・普通牛乳・鶏卵	ご飯・三温糖・マヨネーズ・じ ゃがいも・くり・ホットケーキ ミックス・無塩バター	トマトケチャップ・だいこん・に んじん・きゅうり・たまねぎ・ほ うれんそう・青ねぎ

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	蛋白質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミンA (1人1日当量:RE)	ビタミンB 1	ビタミンB 2	ビタミンC
604 Kcal	24.6 g	28.1 g	303 mg	2.5 mg	257 μg	0.40 mg	0.50 mg	40 mg

令和 7 年

10月 給食献立表

日 曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
21 火	ご飯 鮭のネギ味噌マヨ焼き 干切りと青梗菜のサラダ 豚汁	朝 牛乳 朝 オレンジ 朝 牛乳 朝 オレンジ おにぎり (たまごふりかけ)	さけ・淡色辛みそ・ロースハム・ぶたばら・絹ごし豆腐・油揚げ・普通牛乳	ご飯・マヨネーズ・調合油・三温糖	青ねぎ・切干しだいこん・赤ピーマン・チンゲンサイ・だいこん・にんじん・ゆでごぼう・オレンジ
22 水	ビーフカレー 肉ソーセージ 魚ごまドレサラダ	朝 牛乳 朝 りんご 朝 牛乳 朝 りんご お菓子	牛かた・魚肉ソーセージ・ロースハム・普通牛乳	精白米・じゃがいも・調合油・ビスケット・しょうゆせんべい	たまねぎ・にんじん・しょうが・ブロッコリー・キャベツ・きゅうり・にんじん・りんご
23 木	ご飯 クチャップ ボ卷き 春巻きの中華和え 中華スープ	朝 牛乳 朝 バナナ 朝 牛乳 朝 バナナ お菓子	ぶたもも・焼き豚・シヨルダ・ベーコン・普通牛乳	ご飯・調合油・三温糖・ごま油・いりごま・はるさめ・ビスケット・しょうゆせんべい	たまねぎ・青ピーマン・にんじん・トマトケチャップ・りよくとうもやし・チンゲンサイ・ゆで冷凍スイートコーン・バナナ
24 金	ご飯 揚げの袋詰め ほうれん草とコーン炒め ナスの味噌汁	朝 牛乳 朝 キウイ 朝 牛乳 朝 玉子サンド	油揚げ・ぶたひき肉・木綿豆腐・ウインナーソーセージ・淡色辛みそ・普通牛乳・鶏卵	ご飯・しらたき・三温糖・片栗粉・調合油・板ふ・ロールパン・マヨネーズ	ゴールデンキウイ・たまねぎ・にんじん・えのきたけ・乾ひじき・ほうれん草・りよくとうもやし・ゆで冷凍スイートコーン・なす・青ねぎ
27 月	中華おこわ 焼き餃子 豆苗おひたし ワンタンスープ	朝 牛乳 朝 オレンジ 朝 牛乳 朝 焼きそば風パスタ	ぶたばら・かつお油漬缶詰・ぶたひき肉・普通牛乳・ぶたかた	ご飯・もち米ご飯・三温糖・調合油・ぎょうざの皮・マカロニ・スパゲティ	にんじん・ゆで生ぜんまい・ゆでごぼう・トウモロコシ・りよくとうもやし・たまねぎ・こまつな・キャベツ・トマトケチャップ・あおのり
28 火	いなり寿司 南瓜そぼろ煮 チーズササミフライ 麩の味噌汁	朝 牛乳 朝 梨 朝 牛乳 朝 梨 お菓子	油揚げ・鶏ひき肉・淡色辛みそ・普通牛乳	精白米・三温糖・ごま・片栗粉・調合油・板ふ・ビスケット・しょうゆせんべい	かぼちゃ・さやいんげん・ほうれん草・にんじん・青ねぎ・なし
29 水	ご飯 鯖の生姜煮 ウインナー炒め ひじきとほうれん草の揚げごまドレ和え 南瓜の味噌汁	朝 牛乳 朝 りんご 朝 牛乳 朝 りんご 朝 ジャムサンド	さば・ウインナーソーセージ・油揚げ・淡色辛みそ・普通牛乳	ご飯・三温糖・調合油・いりごま・食パン	菜しょうが・ほうれん草・乾ひじき・にんじん・くりかぼちゃ・こまつな・青ねぎ・いちごジャム
30 木	栗ごはん 白身魚のフライ 小松菜と人参の和風ツナサラダ 白菜ともやしの味噌汁	朝 牛乳 朝 バナナ 朝 牛乳 朝 バナナ お菓子	かつお油漬缶詰・かつお節・油揚げ・淡色辛みそ・普通牛乳	精白米・くり・調合油・ごま油・いりごま・ビスケット・しょうゆせんべい	こまつな・にんじん・はくさい・りよくとうもやし・まいたけ・バナナ
31 金	ロールパン 南瓜のミートグラタン マカロニサラダ 厚揚げの味噌汁	朝 牛乳 朝 キウイ 朝 牛乳 朝 キウイ おやつチーズ お菓子	ぶたひき肉・ロースハム・生揚げ・淡色辛みそ・普通牛乳・プロセスチーズ	コッペパン・無塩バター・調合油・薄力粉・マカロニ・スパゲティ・マヨネーズ・ビスケット・しょうゆせんべい	くりかぼちゃ・にんじん・たまねぎ・トマトケチャップ・きゅうり・キャベツ・青ねぎ・ゴールデンキウイ

★土曜日 おにぎり・総菜パン

★月・水・金曜日 手作りおやつ

★都合により、献立内容が変更になる場合がございます。

【ひと言】日中はまだまだ暑い日が続きますが、朝夕はいつの間にか秋の気配が感じられるようになってきました。「食欲の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」などとよばれるように、秋は何をするにも適している時期です。また、実りの秋、一年で一番食べ物のおいしい季節です。たくさん体を動かし、ご家庭でも旬の食材を取り入れ季節を感じてみてください。