

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 15	ご飯 唐揚げ れんこんとにんじんのきんぴら 春雨スープ	牛乳 黒糖ホットケーキ	鶏もも・普通牛乳・脱脂粉乳	精白米・片栗粉・薄力粉・油・ 三温糖・いりごま・緑豆はるさ め・ごま油・ホットケーキミッ クス・黒砂糖	にんにく・しょうが・れんこん・に んじん・キャベツ
2 ・ 木 16	食パン いちごジャム チキングラタン コンソメスープ	牛乳 カレーピラフ	鶏もも・脱脂粉乳・普通牛乳・ プロセスチーズ・まぐろ油漬缶 詰	食パン・マカロニ・スパゲ ティ・有塩バター・薄力粉・パ ン粉・じゃがいも・精白米・サ フラワー油	いちごジャム・たまねぎ・ほうれん そう・冷凍コーン・にんじん・青 ピーマン・にんじん
3 ・ 金 17	焼鳥丼(押し麦ごはん) 里いもとほうれん草のみそ汁 オレンジ	牛乳 さつまいもチップス チーズ	鶏もも・油揚げ・みそ・普通牛 乳・プロセスチーズ	精白米・押麦・サフラワー油・ 三温糖・片栗粉・さといも・さ つまいも・油	たまねぎ・長ねぎ・しょうが・焼き のり・ほうれんそう・にんじん・オ レンジ
4 ・ 土 18	あんかけうどん じゃがいものごまがらめ バナナ	牛乳 せんべい	鶏もも・普通牛乳	ゆでうどん・油・片栗粉・じゃ がいも・砂糖・すりごま・しょ うゆせんべい	たまねぎ・キャベツ・にんじん・バ ナナ
6 ・ 月 27	ご飯 さわらの西京焼き キャベツとしらすのおひたし 芋煮風すまし汁	牛乳 いももち	さわら・みそ・しらす干し・削 り節・油揚げ・普通牛乳	精白米・三温糖・さといも・ じゃがいも・片栗粉・油・砂糖	キャベツ・青ピーマン・だいこん・ ほうれんそう・にんじん
7 ・ 火 21	トマトの肉味噌パゲッティ 中華風豆腐のスープ バナナきなこと	牛乳 レバーの竜田揚げ	ぶたひき肉・みそ・木綿豆腐・ きな粉・普通牛乳・ぶた肝臓	マカロニ・スパゲティ・オリ ーブ油・三温糖・ごま油・砂糖・ 片栗粉・油	トマトホール缶詰・たまねぎ・冷凍 コーン・しょうが・にんにく・乾し いたけ・こまつな・長ねぎ・きくら げ・バナナ
8 ・ 水 22	ご飯 手作りふりかけ 肉じゃが きのこ卵のスープ (卵禁/除去食)	牛乳 焼うどん	しらす干し・削り節・ぶたも も・鶏卵・普通牛乳・ぶたもも	精白米・ごま油・いりごま・ じゃがいも・砂糖・ゆでうど ん・油	あおのり・にんじん・たまねぎ・グ リーンピース・ほんしめじ・えのき たけ・キャベツ・あおさ
9 ・ 木 23	ロールパン (卵禁/代替食パン) キャベツメンチ トマトスープ フルーツヨーグルト	牛乳 豆乳クッキー	ぶたひき肉・プレーンヨーグル ト・普通牛乳・豆乳	ロールパン・片栗粉・薄力粉・ パン粉・じゃがいも・オリーブ 油・三温糖・砂糖・油	キャベツ・たまねぎ・にんじん・冷 凍コーン・トマトホール缶詰・みか ん缶詰
10 ・ 金 24	きのこカレーライス 小松菜とコーンのソテー	牛乳 ミルクココアサンド	鶏もも・脱脂粉乳・普通牛乳	精白米・じゃがいも・油・有塩 バター・薄力粉・食パン・無塩 バター・砂糖	にんじん・たまねぎ・マッシュルー ム水煮缶・まいたけ・ぶなしめじ・ トマトケチャップ・こまつな・冷凍 コーン
11 ・ 土 25	炊き込みご飯 じゃがいもとコーンの味噌汁 バナナきなこと	牛乳 ビスケット せんべい	鶏もも・油揚げ・麦みそ・きな 粉・普通牛乳	精白米・じゃがいも・砂糖・ビ スケット・しょうゆせんべい	ぶなしめじ・ごぼう・にんじん・冷 凍コーン・たまねぎ・バナナ
14 ・ 火 28	ご飯 かれいのカレー焼き にんじんシリシリ じゃが芋としめじの清汁	牛乳 大学芋	まがれい・まぐろ油漬缶詰・普 通牛乳	精白米・油・じゃがいも・板 ふ・さつまいも・砂糖	にんじん・ぶなしめじ・たまねぎ
20 ・ 月 ・ 木 30	ご飯 鯖の竜田揚げ コーンサラダ ほうれん草と豆腐のみそ汁	牛乳 胡麻トースト	さば・木綿豆腐・みそ・普通牛 乳	精白米・片栗粉・調合油・三温 糖・ごま油・食パン・すりご ま・有塩バター	しょうが・冷凍コーン・キャベツ・ にんじん・ほうれんそう・たまねぎ
29 水	かき揚げうどん キャベツとチーズのサラダ バナナ	牛乳 お麩のラスク(ココア)	プロセスチーズ・普通牛乳	ゆでうどん・さつまいも・薄力 粉・片栗粉・油・観世ふ・有塩 バター・砂糖	長ねぎ・乾わかめ・たまねぎ・冷凍 コーン・にんじん・キャベツ・バナ ナ

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆三歳以上児

エネルギー	蛋白質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミンA (レチノール当量:RE)	ビタミンB 1	ビタミンB 2	ビタミンC
526 Kcal	19.8 g	16.6 g	211 mg	2.1 mg	625 μg	0.29 mg	0.50 mg	24 mg

令和 7 年

10月 給食献立表

[illegible]