

10月 給食献立表

令和7年		後・完了期						
日	曜	昼 食	3時	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	(その他の食品)	
1	水	ごはん なすと豚肉の味噌炒め(完了) なすと鶏ミンチの味噌炒め(後期) きざみのり和え みそ汁	パンケーキ 牛乳(完了) ミルク(後期)	豚もも(完了) 赤みそ・淡色辛みそ 普通牛乳(完了) 粉ミルク(完了) 鶏ミンチ(後期)	米・ごま油・かたくり粉 車糖・じゃがいも ホットケーキミックス	なす・たまねぎ にんじん・はくさい キャベツ・キザミノリ カットわかめ・なめこ・パン缶	清酒・こいくちしょうゆ 煮干しだし	
2	木	ごはん たらのマヨドレ焼き ひじきサラダ みそ汁	小豆寒天 牛乳(完了) ミルク(後期)	まだら・ソフト豆腐 淡色辛みそ・こしあん 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	米・マヨドレ・乾燥ひじき 冷凍コーン・車糖・ごま油	きゅうり・キャベツ・にんじん しめじ・りよくとうもやし 寒天	清酒・食塩 穀物酢 煮干しだし こいくちしょうゆ	
3	金	ドッグパン(完了) ごはん(後期) 具だくさんスープ ツナサラダ 牛乳(完了) ミルク(後期)	ゆかりおにぎり 麦茶	鶏もも(完了) ノンオイルツナ缶 普通牛乳(完了) 鶏ミンチ(後期) 粉ミルク(後期)	ドッグパン(完了) じゃがいも 顆粒コンソメ・マヨドレ 米(後期・完了)	にんじん・たまねぎ・大根 しめじ・ブロッコリー きゅうり・キャベツ ゆかりふりかけ	食塩・穀物酢・麦茶	
4	土	ピラフ スープ	自然素材のお菓子 麦茶	鶏ミンチ(後期・完了)	米・顆粒コンソメ じゃがいも 自然素材のお菓子	たまねぎ・にんじん・青ピーマン エリンギ	食塩・麦茶	
6	月	ごはん たらもの照り焼き 切干大根の煮物 みそ汁	蒸しパン 牛乳(完了) ミルク(後期)	まだら・淡色辛みそ 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	米・車糖 冷凍グリーンピース・麩 薄力粉・調合油	しょうが・切干しだいこん にんじん・乾しいたけ たまねぎ	こいくちしょうゆ・清酒 ベーキングパウダー 煮干しだし かつお・昆布だし	
7	火	ごはん 豚肉の生姜焼き(完了) 鶏ミンチの生姜焼き(後期) ごま和え みそ汁	バナナケーキ 牛乳(完了) ミルク(後期)	豚もも(完了) ソフト豆腐・淡色辛みそ 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期) 鶏ミンチ(後期)	米・冷凍いんげん・いりごま 車糖・ホットケーキミックス	たまねぎ・にんじん しめじ・りんご・しょうが キャベツ・りよくとうもやし カットわかめ・バナナ	こいくちしょうゆ 煮干しだし	
8	水	カレーライス さわやかサラダ	ソフトクッキー 牛乳(完了) ミルク(後期)	鶏ミンチ(後期) 粉ミルク(後期) 普通牛乳(完了)	米・じゃがいも 顆粒コンソメ・かたくり粉 調合油・牛肉(完了) ホットケーキミックス	たまねぎ・にんじん しめじ・キャベツ・きゅうり	ケチャップ・カレー粉 中濃ソース・食塩 みかん缶・穀物酢	
9	木	ごはん たらもの西京焼き ゆかり和え みそ汁	みかんゼリー 牛乳(完了) ミルク(後期)	まだら・淡色辛みそ 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	米・車糖・白味噌 じゃがいも	はくさい・きゅうり・にんじん ゆかりふりかけ・カットわかめ 寒天	清酒・こいくちしょうゆ みかん缶 煮干しだし	
10	金	イエローロール(完了) ごはん(後期) 牛肉のトマト煮込み(完了) 鶏ミンチのトマト煮込み(後期) さつまいもサラダ 牛乳(完了) ミルク(後期)	わかめおにぎり 麦茶	鶏ミンチ(後期) 粉ミルク(後期) 普通牛乳(完了)	イエローロール(完了) じゃがいも 顆粒コンソメ さつまいも・マヨドレ わかめふりかけ 牛肉(完了) 米(後期・完了)	たまねぎ・にんじん しめじ・ブロッコリー トマトホール缶・きゅうり ミックス・豆腐	清酒・トマトピューレ ケチャップ・食塩・穀物酢 麦茶	
11	土	ケチャップライス スープ	自然素材のお菓子 麦茶	鶏ミンチ(後期・完了)	米・顆粒コンソメ じゃがいも 自然素材のお菓子	たまねぎ・生しいたけ・にんじん 青ピーマン	ケチャップ・食塩・麦茶	
13	月	スポーツの日 (休園日)						
14	火	ごはん たらもの塩焼き ひじき煮 みそ汁	小豆寒天 牛乳(完了) ミルク(後期)	まだら・淡色辛みそ こしあん・普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	米・乾燥ひじき・車糖	たまねぎ・にんじん 乾しいたけ・グリーンピース 西洋かぼちゃ カットわかめ・寒天	清酒・食塩 こいくちしょうゆ かつお・昆布だし 煮干しだし	
15	水	ごはん チンジャオロース きゅうりの中華和え スープ	ソフトクッキー 牛乳(完了) ミルク(後期)	赤みそ 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期) 鶏ミンチ(後期)	米・車糖・かたくり粉 顆粒コンソメ・ごま油 ホットケーキミックス 牛肉(完了)	たまねぎ・三色ピーマン にんじん・生しいたけ きゅうり・キャベツ	こいくちしょうゆ・食塩	
16	木	ごはん たらものマヨ味噌焼き おかか和え すまし汁	フライドポテト 牛乳(完了) ミルク(後期)	まだら・かつお節 ソフト豆腐・普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	米・たけや味噌・マヨドレ 車糖・麩・じゃがいも 調合油	キャベツ・大根・きゅうり にんじん ほうれんそう	清酒・食塩・こいくちしょうゆ かつお・昆布だし	
17	金	ハニーロール(完了) ごはん(後期) 鶏肉の唐揚げ(完了) 鶏ミンチの唐揚げ(後期) 春雨サラダ スープ 牛乳(完了) ミルク(後期)	フルーツミックス 麦茶	鶏もも(完了) 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期) 鶏ミンチ(後期)	ハニーロール(完了) かたくり粉・調合油 普通はるさめ・車糖・ごま油 顆粒コンソメ 米(後期)	しょうが・たまねぎ・きゅうり にんじん・白菜 えのきたけ・パン缶・もも缶詰	清酒・こいくちしょうゆ・食塩 穀物酢・みかん缶・麦茶	
18	土	中華丼 スープ		鶏ミンチ(後期・完了)	米・顆粒コンソメ・かたくり粉 じゃがいも 自然素材のお菓子	はくさい・たまねぎ・にんじん 生しいたけ	清酒・こいくちしょうゆ・食塩 麦茶	
20	月	ごはん 煮魚 ごま和え みそ汁	じゃがもちくん 牛乳(完了) ミルク(後期)	まだら・淡色辛みそ 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	米・車糖・いりごま じゃがいも・かたくり粉	しょうが・キャベツ・きゅうり にんじん 西洋かぼちゃ・えのきたけ	こいくちしょうゆ・清酒 食塩 煮干しだし	
21	火	ごはん 鶏の照り焼き(完了) 鶏ミンチの照り焼き(後期) ナムル スープ	小豆ケーキ 牛乳(完了) ミルク(後期)	鶏もも(完了) 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期) 鶏ミンチ(後期)	米・車糖・いりごま・ごま油 顆粒コンソメ ホットケーキミックス ゆで小豆パウチ	たまねぎ・しょうが ほうれんそう りよくとうもやし・にんじん 白菜・カットわかめ	こいくちしょうゆ・清酒・食塩	
22	水	牛丼(完了) 鶏ミンチ丼(後期) みそ汁	フルーツ寒天 牛乳(完了) ミルク(後期)	鶏ミンチ(後期) 淡色辛みそ・普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	米・牛肉・車糖 さつまいも・麩	たまねぎ・にんじん 乾しいたけ・えのきたけ パン缶・もも缶・みかん缶 寒天	こいくちしょうゆ・清酒 かつお・昆布だし 煮干しだし	
23	木	ごはん たらものカレー風味焼き 和え物 みそ汁	ソフト黒ゴマクッキー 牛乳(完了) ミルク(後期)	まだら・淡色辛みそ 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	米・車糖・白味噌 じゃがいも ホットケーキミックス いりごま・すりごま	しょうが・こまつな・キャベツ にんじん・しめじ 大根	清酒・カレー粉 こいくちしょうゆ 煮干しだし	
24	金	丸パン(完了) ごはん(後期) 豆乳シチュー ポテトサラダ 種なしブルーン 牛乳(完了) ミルク(後期)	菜めしおにぎり 麦茶	鶏もも(完了) 淡色辛みそ 粉ミルク(後期) 普通牛乳(完了) 鶏ミンチ(後期)	丸パン(完了) 冷凍グリーンピース 無調整豆乳・顆粒コンソメ じゃがいも 冷凍コーン・マヨドレ 菜飯ふりかけ 米(後期・完了)	西洋かぼちゃ にんじん・たまねぎ しめじ・スイートーン缶詰 きゅうり・種無しブルーン	清酒・食塩・穀物酢・麦茶	
25	土	中華おこわ スープ	自然素材のお菓子 麦茶	鶏ミンチ(後期・完了)	米・車糖・顆粒コンソメ ごま油・じゃがいも 自然素材のお菓子	にんじん・乾しいたけ・しょうが たまねぎ	こいくちしょうゆ・食塩・麦茶	
27	月	ごはん たらもの磯焼き ゆかり和え みそ汁	コーン蒸しパン 牛乳(完了) ミルク(後期)	まだら・淡色辛みそ 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	米・車糖・薄力粉・調合油 冷凍コーン	あおのり・はくさい・きゅうり にんじん・ゆかりふりかけ 西洋かぼちゃ・たまねぎ カットわかめ	清酒・食塩・こいくちしょうゆ ベーキングパウダー 煮干しだし	
28	火	ごはん 麻婆豆腐 きゅうりの浅漬け スープ	りんごケーキ 牛乳(完了) ミルク(後期)	赤みそ 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期) 鶏ミンチ(後期)	米・絞豆腐 顆粒コンソメ・車糖・ごま油 かたくり粉・冷凍コーン ホットケーキミックス 合挽ミンチ(完了)	たまねぎ・にんじん 生しいたけ・青ピーマン・きゅうり カットわかめ・大根・りんご缶	こいくちしょうゆ・清酒 昆布茶・食塩	
29	水	ごはん 豚肉の生姜焼き(完了) 鶏ミンチの生姜焼き(後期) きざみのり和え みそ汁	コロコロさつまいも 牛乳(完了) ミルク(後期)	豚もも(完了) 淡色辛みそ 粉ミルク(後期) 鶏ミンチ(後期) 普通牛乳(完了)	米・冷凍いんげん・いりごま 車糖・さつまいも	たまねぎ・にんじん しめじ・りんご・しょうが キャベツ・りよくとうもやし キザミノリ・なす	こいくちしょうゆ 煮干しだし	
30	木	ごはん たらもの味噌煮 酢の物 すまし汁	ぶどうゼリー 牛乳(完了) ミルク(後期)	まだら・普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	米・たけや味噌・車糖・麩	しょうが・きゅうり・にんじん カットわかめ・たまねぎ えのきたけ・ぶどう飲料・寒天	清酒・穀物酢 こいくちしょうゆ・食塩 かつお・昆布だし	
31	金	食パン(完了) ごはん(後期) ポトフ 大豆サラダ 煮りんご 牛乳(完了) ミルク(後期)	五平餅おやき 麦茶	鶏もも(完了) 普通牛乳(完了)・赤みそ 鶏ミンチ(後期) 粉ミルク(後期)	食パン(完了) じゃがいも 顆粒コンソメ・大豆水煮 マヨドレ・車糖・たけや味噌 すりごま 米(後期・完了)	たまねぎ・にんじん しめじ・ブロッコリー キャベツ・きゅうり・りんご	食塩・穀物酢・清酒・麦茶	

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆										
エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量
405 kcal	17.6 g	10.9 g	62.7 g	180 mg	1.8 mg	208 μg	0.32 mg	0.27 mg	24 mg	1.5 g

- ・材料入荷の都合により変更する場合があります。
- ・牛乳は100ccを飲んでいきます。
- ・ホットケーキミックスは卵、乳製品不使用のものを使用しています。
- ・B.Pとはベーキングパウダー(アルミ不使用)のことです。