

がつこんだてよていひょう

# 10月献立予定表

令和7年度 木江小学校



近頃は気候が安定せず、野菜や果物の価格も上がり気味です。せっかく買ったたり育てたりした食材を、無駄にしない工夫がいりますね。

日曜	こんだてめい 献立名	I初 <sup>じつ</sup> ギ <sup>じつ</sup> タ <sup>じつ</sup> パ <sup>じつ</sup> ク <sup>じつ</sup> 質 <sup>じつ</sup> カルシウム	あか おもにからだを つくるもとになる	みどり おもにからだのちょうしを ととのえるもとになる	き おもにエネルギーの もとになる			
1 水	しよくパン いちごジャム ぎゅうにゅう ペネのトマトソースいため やさいスープ りんご	632kcal 25.1 g 312 mg	ベーコン とりにく ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん トマト たまねぎ にんにく りんご こまつな	パン ジャム ペネ	オリーブオイル		
2 木	チキンライス ぎゅうにゅう せとうちさっぱりサラダ かにたまスープ	580 25.3 327	とりにく ツナ たまご カニかまぼこ ちりめんじゃこ	にんじん ピーマン たまねぎ はくさい レモン こまつな にら	こめ はるさめ さとう	バター マヨネーズ		
3 金	むぎごはん ぎゅうにゅう アジのみそマヨやき こんぶあえ とうふのすましじる	567 27.7 342	あじ とうふ ぎゅうにゅう あおのり こんぶ	こまつな にんじん ねぎ キャベツ もやし たまねぎ なましいたけ	こめ むぎ	マヨネーズ		
6 月	えだめめとコーンのごはん ぎゅうにゅう こうやのうまに さといものみそしる おつきみゼリー	581 25.9 355	こうや豆腐 とりにく ちくわ とうふ あぶらあげ	にんじん ねぎ えだめめ コーン たまねぎ グリーンピース ほししいたけ	こめ じゃがいも さとう さといも (ゼリー)	なたねあぶら		
7 火	しろごはん ぎゅうにゅう すぶた はるさめサラダ コーンスープ	656 26.3 294	ぶたにく チキンハム	にんじん ピーマン たまねぎ ほししいたけ こまつな ねぎ たけのこ しょうが もやし キャベツ	こめ でんぶん さとう はるさめ	なたねあぶら ごまあぶら		
8 水	ブルーベリーむしパン ぎゅうにゅう おやこうどん トマじゃこサラダ	552 23.4 378	たまご あぶらあげ とりにく	にんじん ねぎ ピーマン トマト たまねぎ ほししいたけ キャベツ きゅうり	(ケーキックス) さとう うどん	なたねあぶら		
9 木	もぶりごはん ぎゅうにゅう じゃがいものうまに あつあげのみそしる	607 26.7 392	ひらてん あぶらあげ ぶたにく あつあげ	にんじん さやいんげん ねぎ	ほししいたけ たまねぎ こんにゃく しめじ	こめ さとう じゃがいも	なたねあぶら	
10 金	しろごはん ぎゅうにゅう あつあげとキャベツのみそいため かきたまじる みかんゼリー	627 28.0 449	あつあげ ぶたにく たまご とうふ	にんじん こまつな キャベツ なましいたけ しょうが みかん	こめ さとう	なたねあぶら		
14 火	しろごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 もやしのナムル やさいスープ	607 26.5 385	とうふ ぶたひきにく	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ たけのこ ほししいたけ もやし たまねぎ キャベツ	こめ でんぶん さとう じゃがいも ごま	ごまあぶら	
15 水	きなこトースト ぎゅうにゅう とうがんのサッパリに あんにんフルーツ	561 24.5 363	きなこ とりにく	にんじん ブロッコリー	とうがん レモン しょうが みかん もも パイン バナナ	パン さとう じゃがいも あんにん豆腐	マーガリン	
16 木	むぎごはん ぎゅうにゅう いもに いらたまごのすのもの たまねぎのみそしる	632 27.2 436	ぎゅうにく あつあげ たまご とうふ あぶらあげ	にんじん こまつな ねぎ	こんにゃく キャベツ なましいたけ たまねぎ	こめ さといも さとう	なたねあぶら	
17 金	ほししいたけのそぼろどん ぎゅうにゅう ほしだいこんのちゅうかサラダ とうふのみそしる	585 27.3 353	とりひきにく だいず カニかまぼこ とうふ あぶらあげ	にんじん トマト ねぎ	ほししいたけ しょうが ほしだいこん きゅうり たまねぎ	こめ さとう	ごまあぶら ごま	
20 月	しろごはん ぎゅうにゅう おでんふうに ひじきサラダ ふのすましじる	579 25.2 354	ひらてん あつあげ うずらたまご とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう ひじき	こまつな にんじん ねぎ	だいこん こんにゃく コーン もやし たまねぎ しめじ	こめ さとう ふ	ごまあぶら
21 火	コーンライス ぎゅうにゅう ちくわのカレーあげ そえやさい パンブキンスープ	618 26.4 306	ちくわ とりにく	にんじん かぼちゃ	コーン キャベツ たまねぎ	こめ こむぎこ でんぶん じゃがいも	バター なたねあぶら なまクリーム	
22 水	ピタパン ぎゅうにゅう まめまめカレー たまごスープ ヨーグルトあえ	588 26.6 324	うし・ぶたひきにく ひよこめめ だいず いんげんまめ えんどうまめ たまご	にんじん たまねぎ セロリ にんにく しょうが りんご はくさいも なましいたけ バナナ みかん もも パインバナナ レーズン	ぴたぱん じゃがいも さとう	バター		
23 木	くりごはん ぎゅうにゅう むしどりのねぎソースかけ さつまいものみそしる	685 27.7 307	とりにく あぶらあげ	にんじん ねぎ	キャベツ しょうが にんにく キャベツ レモン なましいたけ	こめ くり さとう さつまいも	ごま ごまあぶら	
24 金	しろごはん ぎゅうにゅう とりにくのトマトに シーフードサラダ しろいんげんまめのスープ	643 27.5 298	とりにく ちくわ いか えび ベーコン いんげんまめ	ぎゅうにゅう わかめ	トマト にんじん たまねぎ にんにく キャベツ	こめ じゃがいも さとう	オリーブオイル なたねあぶら	
27 月	ツナとこんぶのまぜごはん ぎゅうにゅう スウィートポテトサラダ とんじる	607 25.4 322	ツナ ロースハム ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん にら キャベツ きゅうり ごぼう だいこん こんにゃく	こめ さつまいも	マヨネーズ	
28 火	きのこのハヤシライス ぎゅうにゅう りっちゃんのサラダ みかん	684 26.7 283	ぎゅうにく ロースハム かつおぶし	にんじん トマト こんぶ	たまねぎ しめじ エリンギ グリーンピース にんにく コーン キャベツ きゅうり みかん	こめ こむぎこ さとう	バター なたねあぶら	
29 水	ロールパン ぎゅうにゅう ソースやきそば とうふのスープ りんごゼリー	565 25.0 318	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう あおのり ぎよふん	にんじん ねぎ キャベツ たまねぎ もやし なましいたけ りんご	パン ちゅうかめん てんかす	なたねあぶら	
30 木	むぎごはん ぎゅうにゅう やきそばのおろしポンずかけ マカロニサラダ はくさいのみそしる	644 29.7 313	さば ロースハム とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ だいこん レモン キャベツ きゅうり はくさい	こめ むぎ マカロニ	マヨネーズ	
31 金	しろごはん ぎゅうにゅう いわしのかばやき ゆかりあえ かぼちゃのみそしる	612 25.3 363	いわし とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん あかじそ かぼちゃ ねぎ	こめ こむぎこ でんぶん さとう	なたねあぶら ごま	