

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	エネルギー カロリー カロリイ	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	しょくパン いちごジャム ぎゅうにゅう ベンネのトマトソースいため やさしいスープ 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 こまつな	たまねぎ にんにく りんご パン ジャム ベンネ	
2 木	チキンライス ぎゅうにゅう せとうちさつぱりサラダ 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	ぎゅうにゅう にんじん ピーマン こまつな にら	たまねぎ はくさい レモン こめ はるさめ さとう	
3 金	むぎごはん ぎゅうにゅう アジのみぞマヨやき 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	
6 月	えだまめとコーンのごはん ぎゅうにゅう こうやのうまい さといものみそしる おつきみゼリー	581 25.9 355	こうやどうふ とりにく ちくわ とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう にんじん ねぎ	えだまめ コーン たまねぎ グリンピース ほししいたけ こめ じやがいも さとう さといも (ゼリー)	
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	ぎゅうにゅう にんじん ピーマン こまつな ねぎ	たまねぎ ほししいたけ 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	
8 水	ブルーベリーむしパン ぎゅうにゅう おやごうどん トマじやこサラダ	552 23.4 378	たまご あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	ブルーベリー たまねぎ なましいたけ キャベツ きゅうり (ケーキミックス) さとう うどん	
9 木	もぶりごはん ぎゅうにゅう じやがいものうまい 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	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん ねぎ 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 じやがいも
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	ぎゅうにゅう 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	
14 火	しろごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ もやしのナムル やさしいスープ	607 26.5 385	とうふ ぶたひきにく	ぎゅうにゅう 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 じやがいも ごま	
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	ぎゅうにゅう 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 じやがいも あんにんどうふ	
16 木	むぎごはん ぎゅうにゅう いもに いりたまごのすのもの 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	ぎゅうにゅう 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	
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	ぎゅうにゅう 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 にんじん ねぎ こまつな	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	
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 パンプキンスープ	618 26.4 306	ちくわ とりにく	ぎゅうにゅう 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 じやがいも 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 ひよこまめ だいず いんげんまめ えんどうまめ たまご	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん たまねぎ セロリ ににく 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 ぴたばん じやがいも さとう	
23 木	くりごはん ぎゅうにゅう むしと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	ぎゅうにゅう にんじん ねぎ	キャベツ しょうが ににく 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	
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 トマト にんじん	たまねぎ ににく キャベツ こめ じやがいも さとう	
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	
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	ぎゅうにゅう こんぶ にんじん トマト	たまねぎ しめじ エリンギ グリンピース ににく コーン キャベツ きゅうり みかん こめ こむぎこ さとう	
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 ぎょふん 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 なたねあぶら てんかす	
30 木	むぎごはん ぎゅうにゅう やきさ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	たいこん レモン キャベツ きゅうり はくさい こめ むぎ マカロニ	
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	キャベツ だいこん こめ こむぎこ でんぶん さとう	