

2025年

10月 給食献立表

3歳以上児

| 日 曜 | 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                                                          | 栄養量                                                                                          |                                                                |
|-----|---|---------------------------------------------------------|---------------------|-------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| 1   | 水 | ご飯 すまし汁<br>さんまチャップ<br>ツナマカロニサラダ<br>キウイフルーツ              | 牛乳<br>ポテトフライ        | 刻み油揚げ・さんま骨取り60g・ツナ<br>牛乳                                                | 米・かたくり粉・油・砂糖・マカロニ<br>マヨネーズ・フレンチフライポテト<br>揚げ油                        | はくさい・えのきたけ・たまねぎ・にんじん<br>きゅうり・コーン・キウイフルーツ                                                     | エネルギー(kcal) 644<br>たんぱく質(g) 20.2<br>脂質(g) 26.7<br>食塩相当量(g) 1.8 |
| 2   | 木 | ご飯 具だくさん中華スープ<br>ユウリンチー<br>はるタルサラダ オレンジ                 | 牛乳<br>キャベチーお好み焼き    | カットわかめ・木綿豆腐・鶏もも50g・卵<br>牛乳・ミックスチーズ・干しえび<br>あおのり                         | 米・白いりごま・かたくり粉・小麦粉<br>揚げ油・砂糖・ごま油・春雨<br>マヨネーズ                         | きくらげ・にんじん・大根・長ねぎ・しょうが<br>たまねぎ・赤ピーマンスライス・ブロッコリー<br>レモン・オレンジ・キャベツ                              | エネルギー(kcal) 626<br>たんぱく質(g) 22.7<br>脂質(g) 22.1<br>食塩相当量(g) 1.6 |
| 3   | 金 | ご飯 すまし汁<br>さばみそ煮 炒り豆腐<br>バナナ                            | 牛乳<br>たまごサンド        | さば切身50g・淡色辛みそ・木綿豆腐<br>干しひじき・牛乳・たまごサラダ                                   | 米・砂糖・油・食パン                                                          | ほうれんそう・大根・乾しいたけ・しょうが<br>青ねぎ・乾しいたけスライス・にんじん<br>たまねぎ・いんげん・ばなな                                  | エネルギー(kcal) 616<br>たんぱく質(g) 25.7<br>脂質(g) 19.9<br>食塩相当量(g) 2.0 |
| 4   | 土 | チリソースな親子丼<br>野菜たっぷりスープ<br>やさしい炒め ぶどうゼリー                 | 牛乳<br>マヨコーンパン       | 鶏もも皮なしコマ・ふわふわエッグ<br>牛乳・調整豆乳・ロースハムスライス                                   | 米・マヨネーズ・かたくり粉・油・砂糖<br>カットゼリー・小麦粉                                    | 長ねぎ・ブロッコリー・はくさい・にんじん<br>黄ピーマンスライス・コーン・たまねぎ<br>ピーマンスライス・もやし・かぼちゃスライス<br>ぶどう缶                  | エネルギー(kcal) 643<br>たんぱく質(g) 23.8<br>脂質(g) 16.3<br>食塩相当量(g) 1.8 |
| 5   | 日 | ご飯 コンソメスープ<br>さわら味噌マヨ焼き<br>いろいろお浸し バナナ                  | 牛乳<br>アメリカンドッグ      | さわら切身50g・淡色辛みそ・牛乳<br>ミックスチーズ・刻み油揚げ・糸かつお<br>ウインナー                        | 米・チルドポテト・マヨネーズ<br>ホットケーキミックス・揚げ油                                    | ほうれんそう・えのきたけ・エリンギ<br>たまねぎ・なす・もやし・にんじん・青ねぎ<br>ばなな                                             | エネルギー(kcal) 606<br>たんぱく質(g) 25.8<br>脂質(g) 21.7<br>食塩相当量(g) 1.7 |
| 6   | 月 | つきみカレー<br>ジュース<br>パプリカ塩昆布マリネ<br>月出た牛乳かん                 | 牛乳<br>くり飯焼おにぎり      | 鶏もも皮なしコマ・ツナ・塩昆布・牛乳<br>粉寒天                                               | 米・さつまいも乱切り・チルドポテト・油<br>シエルマカロニ・砂糖・むき栗                               | にんじん・かぼちゃスライス<br>レンコンスライス・りんご<br>飲む野菜と果実グレープ味<br>赤ピーマンスライス・黄ピーマンスライス<br>たまねぎ・レモン・あんず缶詰       | エネルギー(kcal) 721<br>たんぱく質(g) 22.3<br>脂質(g) 14.4<br>食塩相当量(g) 1.9 |
| 7   | 火 | ご飯 みそ汁<br>ぶたしょうが焼き ひじき煮<br>キウイフルーツ                      | 牛乳<br>おいもりんごパイ      | 淡色辛みそ・豚肩ローススライス<br>干しひじき・刻み油揚げ・大豆水煮<br>牛乳                               | 米・チルドポテト・砂糖・油・ごま油<br>はるまきの皮・さつまいもダイス<br>食塩不使用バター・グラニュー糖             | キャベツ・小松菜・たまねぎ・しょうが<br>にんじん・キウイフルーツ・りんご・レモン                                                   | エネルギー(kcal) 608<br>たんぱく質(g) 21.1<br>脂質(g) 18.6<br>食塩相当量(g) 2.0 |
| 8   | 水 | ご飯 具だくさんみそ汁<br>かじきごまかつ<br>あおななめ茸和え オレンジ                 | 牛乳<br>米粉ブラウニー       | 豚ばらスライス・淡色辛みそ<br>めかじき切身50g・糸かつお・牛乳<br>木綿豆腐                              | 米・油・小麦粉・パン粉・黒いりごま<br>揚げ油・米粉・かたくり粉・三温糖                               | はくさい・にんじん・まいたけ・しめじ・長ねぎ<br>ほうれんそう・もやし・コーン・なめ茸<br>オレンジ                                         | エネルギー(kcal) 587<br>たんぱく質(g) 23.9<br>脂質(g) 18.8<br>食塩相当量(g) 1.6 |
| 9   | 木 | くりミートソースパスタ<br>コンソメスープ<br>イカやさしいマリネ<br>りんごゼリー           | 牛乳<br>こぶつくおにぎり      | 豚ひき・牛ひき・カットいか・牛乳<br>昆布つくだ煮                                              | スパゲティ・むき栗・オリーブ油・砂糖<br>カットゼリー・米・白いりごま                                | にんじん・たまねぎ・ダイストマト缶・しょうが<br>えのきたけ・コーン・絹さや・きゅうり<br>赤ピーマンスライス・りんご缶                               | エネルギー(kcal) 646<br>たんぱく質(g) 22.1<br>脂質(g) 15.7<br>食塩相当量(g) 1.6 |
| 10  | 金 | ご飯 コンソメスープ<br>さんまアヒージョ<br>わかめエビサラダ<br>キウイフルーツ           | 牛乳<br>マカロニあべかわ      | さんま骨取り60g・カットわかめ<br>むきえび・牛乳・きな粉                                         | 米・オリーブ油・砂糖・マカロニ                                                     | たまねぎ・ほうれんそう・にんじん<br>マッシュルーム水煮缶詰・しめじ・トマト<br>アスパラガス・いんげん<br>スナックえんどう冷凍・むきそらまめ<br>赤たまねぎ・キウイフルーツ | エネルギー(kcal) 602<br>たんぱく質(g) 22.0<br>脂質(g) 21.3<br>食塩相当量(g) 1.1 |
| 11  | 土 | ご飯 みそ汁<br>とりバタぼん焼き<br>はるさめ和え物 りんご                       | 牛乳<br>なんちゃってカレーパン   | 淡色辛みそ・鶏もも50g・カットわかめ<br>牛乳・豚ひき                                           | 米・さつまいもスライス・かたくり粉<br>食塩不使用バター・春雨・砂糖<br>ホットケーキミックス・油・パン粉<br>オリーブ油    | たまねぎ・ほうれんそう・しめじ・コーン<br>にんじん・りんご                                                              | エネルギー(kcal) 601<br>たんぱく質(g) 21.2<br>脂質(g) 17.9<br>食塩相当量(g) 1.7 |
| 12  | 日 | ご飯 コンソメスープ<br>グラタンフライ<br>切干しツナ和え オレンジ                   | 牛乳<br>おいもプリンケーキ     | むきえび・ロースハムスライス<br>ミックスチーズ・刻み昆布・ツナ・牛乳<br>卵                               | 米・マカロニ・油・はるまきの皮<br>小麦粉・パン粉・揚げ油・砂糖<br>白いりごま・さつまいも<br>食塩不使用バター        | たまねぎ・チンゲン菜・えのきたけ・しめじ<br>切干しだいこん・にんじん・ほうれんそう<br>オレンジ                                          | エネルギー(kcal) 620<br>たんぱく質(g) 20.4<br>脂質(g) 15.8<br>食塩相当量(g) 1.6 |
| 13  | 月 | ご飯 みそ汁<br>のりしおチキンカツ<br>やさしいごま和え<br>キウイフルーツ              | 牛乳<br>ピザまん          | 淡色辛みそ・鶏もも50g・あおのり<br>かまぼこ・牛乳・ウインナー<br>ミックスチーズ                           | 米・小麦粉・パン粉・揚げ油<br>白すりごま・砂糖・油・オリーブ油                                   | えのきたけ・はくさい・絹さや・きゅうり・大根<br>もやし・にんじん・キウイフルーツ・たまねぎ<br>コーン                                       | エネルギー(kcal) 631<br>たんぱく質(g) 24.5<br>脂質(g) 20.5<br>食塩相当量(g) 2.4 |
| 14  | 火 | いもご飯 すまし汁<br>さんまポーポー焼き<br>だいたいさいサラダ りんご                 | 牛乳<br>おふラスク         | 絹ごし豆腐・さんますり身・はんぺん<br>淡色辛みそ・たいす水煮・塩昆布<br>牛乳                              | 米・さつまいもダイス・黒いりごま<br>かたくり粉・マヨネーズ・白いりごま<br>お豆腐・食塩不使用バター・砂糖            | チンゲン菜・エリンギ・長ねぎ・にんじん<br>しょうが・きゅうり・キャベツ・りんご                                                    | エネルギー(kcal) 625<br>たんぱく質(g) 22.0<br>脂質(g) 22.5<br>食塩相当量(g) 2.3 |
| 15  | 水 | とんこつ風ラーメン<br>いか焼きバーグ<br>寒天フルーツ                          | 牛乳<br>焼きおにぎり        | 豚肩ローススライス・調整豆乳<br>うずら卵水煮缶詰・カットいか<br>鶏ひき肉・木綿豆腐・粉寒天・牛乳                    | ラーメン・ごま油・かたくり粉・油・砂糖<br>米・白いりごま                                      | もやし・きくらげ・青ねぎ・刻み紅生姜<br>しょうが・ぶどう缶・みかん缶・白桃缶<br>さくらんぼ缶詰                                          | エネルギー(kcal) 666<br>たんぱく質(g) 31.6<br>脂質(g) 21.5<br>食塩相当量(g) 1.6 |
| 16  | 木 | 食パン・ジャム<br>コーンポタージュ<br>かつおケチャフライ<br>マセドアンサラダ<br>キウイフルーツ | 牛乳<br>おやつ焼きそば       | 調整豆乳・かつお切身50g<br>ロースハムスライス・牛乳・豚ひき<br>あおのり                               | 食パン50g・りんごジャム・小麦粉<br>パン粉・揚げ油・チルドポテト<br>シエルマカロニ・マヨネーズ・砂糖<br>蒸し中華めん・油 | コーン・にんじん・きゅうり・キウイフルーツ<br>キャベツ・ピーマンスライス                                                       | エネルギー(kcal) 606<br>たんぱく質(g) 25.5<br>脂質(g) 20.7<br>食塩相当量(g) 2.3 |
| 17  | 金 | ご飯 いもくりスープ<br>やき肉 はるさめサラダ<br>バナナ                        | 牛乳<br>ポテト洋風チヂミ      | 味わいちくわ・牛ももスライス<br>淡色辛みそ・ロースハムスライス<br>鶏糸卵・牛乳・ミックスチーズ                     | 米・さといも・むき栗・ごま油・砂糖<br>かたくり粉・春雨・チルドポテト・小麦粉<br>油                       | 小松菜・しめじ・たまねぎ・きゅうり・にんじん<br>ばなな                                                                | エネルギー(kcal) 598<br>たんぱく質(g) 24.3<br>脂質(g) 15.0<br>食塩相当量(g) 1.9 |
| 18  | 土 | ツナトマトパスタ<br>野菜たっぷりスープ<br>やさしいジャーマンポテト<br>フルーツゼリー        | 牛乳<br>ゆかりおにぎり       | ツナ・パルメザンチーズ<br>ベーコンスライス・牛乳・しらす干し                                        | スパゲティ・オリーブ油・砂糖<br>チルドポテト・油・クールゼリーの素<br>米                            | たまねぎ・ダイストマト缶・ブロッコリー<br>はくさい・にんじん・黄ピーマンスライス<br>コーン・ほうれんそう・アスパラガス<br>えのきたけ・洋なし缶・あんず缶詰・ゆかり      | エネルギー(kcal) 659<br>たんぱく質(g) 23.3<br>脂質(g) 19.4<br>食塩相当量(g) 1.8 |
| 19  | 日 | ご飯 コンソメスープ<br>ポークチョップソテー<br>トマトサラダ りんご                  | 牛乳<br>おさかな揚げパン      | 豚肩ローススライス・ツナ缶・牛乳<br>魚肉ソーセージ                                             | 米・チルドポテト・小麦粉・オリーブ油<br>砂糖・ホットケーキミックス・揚げ油<br>グラニュー糖                   | かぼちゃスライス・ほうれんそう・たまねぎ<br>トマト・キャベツ・きゅうり・絹さや・レモン<br>りんご                                         | エネルギー(kcal) 638<br>たんぱく質(g) 22.1<br>脂質(g) 21.4<br>食塩相当量(g) 1.6 |
| 20  | 月 | きのこご飯 みそ汁<br>チーズ唐揚げ<br>あおな納豆和え オレンジ                     | 牛乳<br>焼きセサミドーナツ     | 刻み油揚げ・カットわかめ<br>淡色辛みそ・鶏もも50g<br>ミックスチーズ・挽きわり納豆<br>しらす干し・牛乳・木綿豆腐         | 米・砂糖・かたくり粉・揚げ油<br>ホットケーキミックス・油・黒いりごま                                | しめじ・えのきたけ・にんじん・カリフラワー<br>しょうが・小松菜・オレンジ                                                       | エネルギー(kcal) 645<br>たんぱく質(g) 26.1<br>脂質(g) 20.9<br>食塩相当量(g) 2.1 |
| 21  | 火 | きしめん<br>さけちゃんちゃん焼き<br>豆乳プリン                             | 牛乳<br>ジャンバラヤおにぎり    | かまぼこ・刻み油揚げ・糸かつお<br>さけ切身50g・淡色辛みそ・きな粉<br>牛乳・鶏むね皮なしコマ・ウインナー               | きしめん冷凍・砂糖<br>食塩不使用バター<br>やわらか豆乳デザート・黒砂糖・米                           | ほうれんそう・長ねぎ・キャベツ・にんじん<br>ピーマンスライス・たまねぎ                                                        | エネルギー(kcal) 592<br>たんぱく質(g) 29.1<br>脂質(g) 14.5<br>食塩相当量(g) 3.0 |
| 22  | 水 | ご飯 ジュース<br>スープカレー タコサラダ<br>あきいろゼリー                      | 牛乳<br>ふんわりナゲット      | 鶏もも皮なしコマ・カットタコ<br>ひよこめ・牛乳・木綿豆腐・鶏ひき肉                                     | 米・チルドポテト・油・オリーブ油<br>マヨネーズ・カットゼリー・かたくり粉<br>揚げ油                       | 飲む野菜と果実グレープ味・たまねぎ<br>にんじん・キャベツ・きゅうり・トマト・コーン<br>レモン・パイン缶・みかん缶                                 | エネルギー(kcal) 633<br>たんぱく質(g) 25.5<br>脂質(g) 18.1<br>食塩相当量(g) 1.3 |
| 23  | 木 | ご飯 たまごスープ<br>たらすぶた風<br>ひじき野菜サラダ バナナ                     | 牛乳<br>おさつスティック      | 木綿豆腐・卵・たら切身50g<br>干しひじき・牛乳                                              | 米・かたくり粉・揚げ油・砂糖・油・春雨<br>白すりごま・マヨネーズ・さつまいも                            | たけのこ水煮・しめじ・たまねぎ<br>ピーマンスライス・にんじん・カリフラワー<br>コーン・かぼちゃスライス・ばなな                                  | エネルギー(kcal) 594<br>たんぱく質(g) 22.4<br>脂質(g) 14.1<br>食塩相当量(g) 1.6 |
| 24  | 金 | しゃけピラフ ジュース<br>えびかぼフライとウインナー<br>きのこサラダ<br>キウイフルーツ       | 牛乳<br>クレープ(ヨーグルト風味) | さけ骨取り80g・尾付き伸ばし海老<br>牛乳・卵・パルメザンチーズ<br>ウインナー                             | 米・むき栗・食塩不使用バター・砂糖<br>小麦粉・パン粉・揚げ油・白いりごま<br>ごま油・フレンチクレープ              | しめじ・たまねぎ・飲む野菜と果実デザート<br>かぼちゃダイス・エリンギ・えのきたけ<br>まいたけ・ほうれんそう・コーン<br>キウイフルーツ                     | エネルギー(kcal) 677<br>たんぱく質(g) 22.4<br>脂質(g) 21.0<br>食塩相当量(g) 1.9 |
| 25  | 土 | ご飯 こんさい汁<br>あじごまチー焼き<br>みぞれ煮びたし バナナ                     | 牛乳<br>ベーコンポテトパイ     | 豚ももスライス・淡色辛みそ<br>あじ切身50g・ミックスチーズ・厚揚げ<br>牛乳・ベーコンスライス                     | 米・さといも・さつまいも乱切り・油<br>マヨネーズ・白いりごま・はるまきの皮<br>チルドポテト・揚げ油               | ごぼう・レンコンスライス・にんじん・長ねぎ<br>なす・ピーマンスライス・しめじ<br>だいこんおろし・しょうが・ばなな                                 | エネルギー(kcal) 602<br>たんぱく質(g) 26.5<br>脂質(g) 18.2<br>食塩相当量(g) 1.9 |
| 26  | 日 | ご飯 みそ汁<br>ぎゅうまきフライ<br>いろいろおろし和え りんご                     | 牛乳<br>あんまん          | 刻み油揚げ・淡色辛みそ<br>牛ももスライス・しらす干し・牛乳<br>ゆであずき2号缶                             | 米・小麦粉・パン粉・揚げ油・砂糖・油<br>ねりごま                                          | なす・もやし・たまねぎ・かぼちゃスライス<br>小松菜・エリンギ・にんじん・だいこんおろし<br>りんご                                         | エネルギー(kcal) 589<br>たんぱく質(g) 23.8<br>脂質(g) 13.1<br>食塩相当量(g) 1.7 |
| 27  | 月 | セルフドッグ<br>具だくさん豆乳スープ<br>ポテトスクランブル<br>ツナコールスロー バナナ       | 牛乳<br>おやつ焼きうどん      | 鶏もも皮なしコマ・調整豆乳<br>スクランブルエッグ・ウインナー・ツナ<br>牛乳・魚肉ソーセージ                       | コッペパン50g・背割り・チルドポテト・油<br>マヨネーズ・砂糖・うどん冷凍                             | たまねぎ・なす・にんじん・コーン・キャベツ<br>ピーマンスライス・きゅうり・ばなな                                                   | エネルギー(kcal) 582<br>たんぱく質(g) 24.7<br>脂質(g) 27.0<br>食塩相当量(g) 2.9 |
| 28  | 火 | 吹きよせご飯 すまし汁<br>しゃけもみじ焼き<br>ポテトあっさり煮 りんご                 | 牛乳<br>たこのみ焼き        | 鶏ひき肉・刻み油揚げ・鶏糸卵<br>さけ切身50g・しつとりそぼろ卵<br>淡色辛みそ・厚揚げ・牛乳・カットタコ<br>卵・糸かつお・あおのり | 米・油・砂糖・花菱・マヨネーズ<br>白いりごま・チルドポテト・揚げ玉<br>小麦粉                          | 乾しいたけスライス・にんじん・ごぼう<br>レンコンスライス・とうがん・長ねぎ<br>ピーマンスライス・たまねぎ・えのきたけ<br>いんげん・りんご・キャベツ・刻み紅生姜        | エネルギー(kcal) 616<br>たんぱく質(g) 30.6<br>脂質(g) 17.2<br>食塩相当量(g) 2.7 |
| 29  | 水 | あんかけ焼きそば<br>わかめスープ<br>はんぺんポテトお焼き<br>フルーツ杏仁              | 牛乳<br>ごんじゅう         | 豚ももスライス・カットわかめ<br>木綿豆腐・はんぺん・杏仁豆腐・牛乳<br>豚ばらスライス・刻み油揚げ<br>糸かつお            | 蒸し中華めん・油・かたくり粉<br>白いりごま・チルドポテト・米・砂糖                                 | キャベツ・にんじん・たまねぎ<br>ピーマンスライス・長ねぎ<br>ミックスベジタブル・あんず缶詰・パイン缶<br>さくらんぼ缶詰                            | エネルギー(kcal) 663<br>たんぱく質(g) 29.7<br>脂質(g) 18.9<br>食塩相当量(g) 2.9 |
| 30  | 木 | ご飯 すまし汁<br>とりりんご唐揚げ<br>ひじき切干し煮<br>キウイフルーツ               | 牛乳<br>おやつナポリタン      | 絹ごし豆腐・鶏もも50g・干しひじき<br>刻み昆布・牛乳・ウインナー<br>パルメザンチーズ                         | 米・かたくり粉・揚げ油・砂糖<br>スパゲティ・油・食塩不使用バター                                  | かぼちゃスライス・えのきたけ・りんご<br>しょうが・切干しだいこん・にんじん<br>乾しいたけスライス・キウイフルーツ<br>ピーマンスライス・たまねぎ                | エネルギー(kcal) 579<br>たんぱく質(g) 21.6<br>脂質(g) 16.3<br>食塩相当量(g) 2.1 |
| 31  | 金 | ランタンオムライス<br>ハロウィンスープ<br>ブルーなゼリー                        | 牛乳<br>スイートパンプキン     | オムライスシート・牛ひき・豚ひき<br>牛乳・スライスチーズ<br>ミックスピーンズ・ウインナー・粉寒天<br>卵黄              | 米・食塩不使用バター・パン粉・油<br>水みつブルーハワイ・砂糖                                    | たまねぎ・かぼちゃスライス<br>キウイフルーツ・かぼちゃ乱切り・バナナ                                                         | エネルギー(kcal) 708<br>たんぱく質(g) 23.8<br>脂質(g) 25.7<br>食塩相当量(g) 1.7 |

☆ 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 | 食物繊維  | 食塩相当量 |
|----------|--------|--------|--------|--------|--------|-----------|---------|---------|-------|-------|-------|
| 627 kcal | 24.2 g | 19.2 g | 90.1 g | 221 mg | 2.5 mg | 180 μgRAE | 0.31 mg | 0.40 mg | 29 mg | 5.0 g | 1.9 g |

仕入れ状況によりメニューが変更する場合があります。