

令和 7 年度 10 月分		給食予定献立表		3色食品表		萩野台共同調理場								
日	献立名	主に体をつくる（赤）	主に熱や力のもとになる（黄）	主に体の調子を整える（緑）	エネルギー	たんぱく質	脂質							
1 <div>（水）</div>	はちみつごまロール れんこんメンチカツ★ キャベツのソテー コーンポタージュ	脱脂粉乳 豚肉 鶏肉 大豆たん白 ベーコン 鶏肉 牛乳	小麦粉 ショートニング さとう マーガリン はちみつ ごま さとう パン粉 でんぷん 小麦粉 油 大豆油 油 油 米粉 生クリーム	れんこん たまねぎ ごぼう にんじん キャベツ たまねぎ ピーマン とうもろこし たまねぎ パセリ	655	25.3	27.2							
2 <div>（木）</div>	わかめごはん ぶたにくのスタミナいため みそしる くだもの（オレンジ）	わかめ 豚肉 油揚げ みそ	米 白麦 油 さとう ごま でんぷん ごま油	しょうが にんにく キャベツ もやし たまねぎ にんじん にら りんご はくさい えのきだけ にんじん ねぎ オレンジ	584	24.6	16.2							
3 <div>（金）</div>	ごはん うさぎのハンバーグ もやしとえだまめのすのもの さといもとうすらたまごのうまに おつきみデザート	<div>お月見献立</div> 鶏肉 豚肉 大豆たん白 かまぼこ うすら卵 鶏肉 厚揚げ 寒天	米 豚脂 さとう さとう 里芋 さとう さとう 水あめ 油	 たまねぎ にんにく トマト しょうが もやし キャベツ えだまめ こんにゃく だいこん にんじん さやいんげん ブルーベリー果汁 いちご果汁 みかん果汁 りんご果汁	651	26.6	18.1							
6 <div>（月）</div>	<div>振替休日</div>													
7 <div>（火）</div>	ごはん さばのこうみあげ きりぼしだいこんのごまマヨあえ★ とりやさいうどん	さば ロースハム 鶏肉 みそ	米 でんぷん 大豆油 さとう さとう ノンエッグマヨネーズ ごま うどん さとう	にんにく ねぎ 切干し大根 きゅうり にんじん はくさい もやし にんじん えのきだけ にんにく ねぎ	644	23.7	21.5							
8 <div>（水）</div>	バターロール マカロニのミートグラタン もやしのスープ フルーツカクテル	脱脂粉乳 鶏卵 牛肉 豚肉 チーズ ベーコン	小麦粉 さとう マーガリン 油 マカロニ さとう ぶどうゼリー（さとう） さとう	にんにく たまねぎ にんじん トマト もやし はくさい えのきだけ ねぎ みかん バイナッフル 黄桃 ぶどうゼリー（ぶどう果汁） ナタデココ	649	23.8	23.6							
9 <div>（木）</div>	むぎごはん ウインナー はなやさいサラダ チキンカレー	ウインナー 鶏肉	米 白麦 ごまドレッシング 油 じゃがいも カレールウ	ブロッコリー カリフラワー とうもろこし にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご プルーン	714	23.7	29.6							
10 <div>（金）</div>	ごはん ぶたにくのくわやき ゆかりあえ かぼちゃのみそしる	豚肉 <div>目の愛護デー献立</div> 油揚げ みそ 	米 でんぷん 米粉 大豆油 さとう	キャベツ きゅうり にんじん 赤しそ かぼちゃ たまねぎ えのきだけ ねぎ	623	23.6	21.6							
14 <div>（火）</div>	<div>バスえんそく</div>													
15 <div>（水）</div>	ミルクしょくパン チョコだいずクリーム とりにくのマーマレードやき キャベツのパベロンチーノ しおこうじスープ	脱脂粉乳 大豆粉 脱脂粉乳 鶏肉 ベーコン 豚肉	小麦粉 ショートニング さとう 油 さとう ココアパウダー でんぷん 米粉 油 マーマレードジャム スバゲティ オリーブ油 じゃがいも	にんにく レモン果汁 キャベツ たまねぎ 赤ピーマン にんにく だいこん にんじん えのきだけ こまつな	689	28.6	29.9							
16 <div>（木）</div>	にくみそどん（ごはん） （ぐ） さつまいもとれんこんのチップ★ わかめスープ	豚肉 牛肉 赤みそ 鶏肉 絹ごし豆腐 わかめ	米 ごま油 さとう さつまいも 大豆油 ごま	しょうが にんにく たまねぎ もやし にんじん こまつな れんこん たまねぎ ねぎ	603	22.9	21.0							
17 <div>（金）</div>	ごはん ふくらぎのなんばんづけ ごまあえ じゃがいものみそしる	ふくらぎ ちくわ 油揚げ みそ	米 でんぷん 大豆油 さとう ごま さとう じゃがいも	ねぎ キャベツ こまつな にんじん だいこん にんじん ねぎ	679	27.9	26.4							
20 <div>（月）</div>	ごはん だいずとじゃがいものりしお★ くるまふのたまごとじ くだもの（りんご）	大豆 青のり 鶏卵 鶏肉	米 じゃがいも 大豆油 でんぷん 米粉 くるまふ さとう	たまねぎ にんじん えのきだけ みつば りんご	667	25.1	22.5							
21 <div>（火）</div>	れんこんいり（むぎごはん） かぎゅうピビンパ（ぐ） こまつなとりのナムル まこものちゅうかスープ かぼくがたヨーグルト	牛肉 のり 絹ごし豆腐 ヨーグルト <div>津幡献立</div> 	米 白麦 油 さとう ごま ごま油 さとう ごま油 	にんにく ねぎ 切干し大根 れんこん にんじん こまつな もやし にんじん チンゲンサイ たまねぎ まこもたけ	567	21.1	15.5							
22 <div>（水）</div>	はいがパンズ やきぐりコロッケ だいこんとツナのサラダ トマトスープパスタ	脱脂粉乳 ツナ ベーコン	小麦粉 さとう ショートニング マーガリン 小麦胚芽 じゃがいも 栗 さつまいも パン粉 小麦粉 水あめ でんぷん さとう 大豆油 油 さとう スバゲティ オリーブ油 さとう	 だいこん きゅうり とうもろこし にんにく たまねぎ にんじん トマト えのきだけ	591	19.7	23.2							
23 <div>（木）</div>	ごはん あじのカレーあげ こんにゃくのきんぴら★ キャベツとあつあげのみそしる	あじ さつまあげ 厚揚げ みそ	米 でんぷん 米粉 大豆油 油 さとう	にんにく こんにゃく ごぼう にんじん さやいんげん キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ	576	24.5	17.8							
24 <div>（金）</div>	ごはん とりにくとこんさいのチリソースに すいぎょうざ デザート（ブルーベリータルト）	鶏肉 水餃子（豚肉 鶏肉 大豆たん白 大豆粉） 豆乳 大豆粉	米 でんぷん 大豆油 さつまいも ごま油 さとう 水餃子（豚脂 油 小麦粉 ミックス粉 さとう） さとう 米粉 ショートニング 油 水あめ	しょうが れんこん たまねぎ にんじん ピーマン 水餃子（キャベツ ねぎ しょうが）もやし チンゲンサイ にんじん はくさい ブルーベリー果汁	651	18.9	18.3							
27 <div>（月）</div>	ごはん わかさぎフリッター★ おかかあえ みそおでん	わかさぎ 沖あみ あおさ かつおぶし ちくわ 厚揚げ うすら卵 みそ	米 小麦粉 でんぷん さとう 米粉 大豆油 さとう さといも さとう	こまつな キャベツ もやし だいこん にんじん こんにゃく	598	22.5	19.4							
28 <div>（火）</div>	ごはん はるまき ちゅうかあえ たんたんめん	豚肉 ひじき 焼き豚 豚肉 みそ	米 はるさめ 豚脂 小麦粉 油 水あめ でんぷん さとう 大豆油 さとう ごま油 中華めん ごま油 ごま	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ しょうが だいこん にんじん きゅうり たまねぎ ねぎ しょうが にんにく たけのこ チンゲンサイ にんじん もやし	617	19.0	21.4							
29 <div>（水）</div>	こめこミルクロール フライドチキン スイートポテトサラダ たまごスープ	脱脂粉乳 鶏肉 ロースハム 鶏卵 豚肉	米粉 小麦粉 さとう ショートニング マーガリン でんぷん 大豆油 さつまいも ノンエッグマヨネーズ	ブロッコリー たまねぎ たまねぎ にんじん だいこん パセリ	623	32.7	26.1							
30 <div>（木）</div>	あきのかおりごはん いわしのみぞれに すのもの とんじる	油揚げ いわし かまぼこ わかめ 豚肉 みそ	米 白麦 さとう さとう でんぷん さとう さといも	ごぼう にんじん しめじ えだまめ だいこん きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん こんにゃく ねぎ	609	26.4	19.0							
31 <div>（金）</div>	むぎごはん かぼちゃひきにくフライ フレンチサラダ ハヤシライス デザート（パンプキンパイロア）	<div>ハロウィン献立</div> 豚肉 大豆たん白 豚肉 豆乳 	米 白麦 さとう 豚脂 でんぷん パン粉 小麦粉 油 大豆油 油 さとう 油 ハヤシルウ 米粉 さとう でんぷん 水あめ	かぼちゃ たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん ブロッコリー にんにく たまねぎ にんじん エリンギ トマト かぼちゃ	694	19.2	23.2							
※ 牛乳（主に体をつくる）は毎日つきます。※ 都合により一部献立を変更することもあります。※毎月かみかみ献立を実施。（★印）														
栄養価平均 （中学年）		エネルギー 634kcal	たんぱく質 15.1%	脂肪 31.2%	カルシウム 357mg	鉄 3.7mg	レチノール当量 250μg	ビタミンB1 0.52mg	ビタミンB2 0.50mg	ビタミンC 25mg	食物繊維 4.4g	塩分 2.5g	マグネシウム 82mg	亜鉛 2.7mg