

令和7年度

10月学校給食予定こんだて表

白山市立東明小学校

日	曜日	主食	こんだて	赤のなかまの食品		黄のなかまの食品		みどりのなかまの食品		エネルギー たんぱく質 脂質 行事食等	
				ち・にく・ほねになる	ねつやちからになる	さとう	さとう	たまねぎ	たまねぎ		
1	水	白ごはん	豚肉と野菜の黒酢あん コーンかきたまスープ	牛乳 ぶた肉 ベーコン たまご	きぬごしどうふ かたくりこ こめこ 油	白ごはん かたくりこ こめこ 油	さとう うどん	しょうが にんにく たけのこみずに 干しいたけ	たまねぎ にんじん えだまめ コーン	673 Kcal 27 g 25 g	
2	木	白ごはん (減量)	ちくわのいそべ揚げ ゆかりあえ カレーきつねうどん	牛乳 ちくわ 青のりこ ぶた肉	うすあげ スキムミルク	白ごはん てんぷらこ カレールウ 油	うどん	にんじん キヤベツ きゅうり ゆかりこ	たまねぎ ねぎ しょうが	633 Kcal 22 g 20 g	
3	金	白ごはん	パンパンジー ジャジャン豆腐	牛乳 とり肉 ぶた肉 みそ	なまあげ	白ごはん ごま油 ごま 油	さとう かたくりこ	きゅうり キヤベツ にんじん ににく	しょうが ねぎ 干しいたけ もやし たまねぎ たけのこみずに	630 Kcal 28 g 25 g	
6	月	麦入り バターライ	ピラフ うさぎハンバーグ お月見団子汁	牛乳 ロースハム ハンバーグ とり肉	きぬごしどうふ 油 しらたま粉	麦バターライス	たまねぎ コーン えだまめ かぼちゃ	ぶなしめじ にんじん みつば	633 Kcal 23 g 17 g お月見給食		
7	火	白ごはん	いわしの石垣フライ 小松菜のこんぶあえ かぼちゃのみぞしる	牛乳 ぶた肉 赤だしみそ	スキムミルク	麦ごはん じやがいも 油 さとう ゼリー	生クリーム バター ハヤシルー こむぎこ	たまねぎ にんじん トマト	目によいこんだて 目によい	610 Kcal 24 g 22 g 目に良い献立	
8	水	白ごはん	豚キムチ丼 ヨーグルト	牛乳 ぶた肉 ヨーグルト	油 さとう ごま油	白ごはん	かたくりこ	しょうが ににく にんじん たまねぎ	キムチ にら キヤベツ	594 Kcal 23 g 18 g	
9	木	麦ごはん (増量)	ハヤシライス フルーツゼリー	牛乳 とり肉 かまぼこ たまご	油 さとう かたくりこ さつまいも	麦ごはん さとう かたくりこ さつまいも	油 水あめ ごま	にんじん たまねぎ ねぎ		709 Kcal 20 g 21 g	
10	金	麦ごはん	親子丼 大学いも	牛乳 いわし こんぶ あつあげ	みそ ぶた肉	白ごはん てんぷらこ パンこ ごま	油 ごま油 おつゆふ さつまいも	こまつな キヤベツ にんじん かぼちゃ	たまねぎ えのきたけ しょうが	659 Kcal 22 g 21 g	
13	月	スポーツの日				スポーツの日					
14	火	麦ごはん	中華丼 バンサンスー	牛乳 ぶた肉 ロースハム あさり	うずらたまご	麦ごはん 油 さとう かたくりこ	ごま油 はるさめ ごま	しょうが ねぎ にんじん たまねぎ	たけのこみずに はくさい 干しいたけ キヤベツ	603 Kcal 23 g 20 g	
15	水	白ごはん	大豆としらすの揚げからめ じゃがいものカレーそぼろ煮	牛乳 だいず しらす干し ぶた肉	白ごはん かたくりこ こめこ 油	さとう ごま じゃがいも カレールウ	ごぼう たまねぎ にんじん こんにゃく	さやいんげん しょうが		633 Kcal 21 g 21 g	
16	木	白ごはん (減量)	あごフライ いそかあえ 松江おどん	牛乳 とびうお うすあげ のり	牛肉 ちぎりあげ こんぶ	白ごはん てんぷらこ パンこ 油	さとう ごま うどん	にんじん キヤベツ こまつな だいこん	こんにゃく ほうれん草	631 Kcal 24 g 19 g 世界のジオパーク給食	
17	金	麦ごはん (増量)	森のきのこカレー フルーツポンチ	牛乳 とり肉 チーズ	スキムミルク	麦ごはん じやがいも 油 こむぎこ	バター カレールウ ゼリー さとう	ににく しようが たまねぎ にんじん	ぶなしめじ エリンギ みかん缶 パイン缶	717 Kcal 22 g 18 g	
20	月	白ごはん	とりのたつた揚げ れんこんきんぴら 沢煮碗	牛乳 とり肉 ベーコン ぶた肉	さとう かたくりこ こめこ 油	白ごはん かたくりこ こめこ 油	さとう ごま油	ににく しようが れんこん にんじん	ごぼう さやいんげん みつば たけのこみずに だいこん えのきたけ	629 Kcal 23 g 26 g	
21	火	白ごはん	さつまいもグラタン ABCカレースープ	牛乳 とり肉 ベーコン チーズ	スキムミルク	白ごはん 油 バター さつまいも こめこ	マカロニ 生クリーム パンこ カレールウ	セロリ にんじん たまねぎ キヤベツ		654 Kcal 23 g 21 g	
22	水	白ごはん	さばのごまみそ焼き 切干大根の炒り煮 豚汁	牛乳 さば ひじき みそ	とり肉 赤だしみそ ぶた肉 うすあげ	白ごはん さとう ごま	ごま油 じゃがいも	しょうが きりぼし大根 にんじん ねぎ さやいんげん	だいこん たまねぎ	647 Kcal 29 g 23 g	
23	木	白ごはん (減量)	あげようざ ブロッコリーのごましおあえ おうさまのしょうゆラーメン	牛乳 ギョーザ ぶた肉 なると	うずらたまご	白ごはん 油 ごま油 ごま	ラーメン さとう	キヤベツ ブロッコリー たけのこみずに しようが	ににく にんじん もやし こねぎ	660 Kcal 23 g 24 g おはなし給食	
24	金	麦ごはん	ビビンバ 白山ねぎと春雨のスープ 白山めぐみん給食(白山ねぎ)	牛乳 ぶた肉 大豆ミート ベーコン	あさり	麦ごはん 油 さとう ごま油	ごま はるさめ	ににく にんじん きりぼし大根 こまつな	もやし はくさい えのきたけ ねぎ	605 Kcal 24 g 19 g 白山めぐみん給食(ねぎ)	
27	月	白ごはん	チキンカツ 青菜のチーズおかかあえ 豆乳汁	牛乳 とり肉 豆乳 チーズ	あつあげ かつおぶし	白ごはん てんぷらこ パンこ 油	さとう	キヤベツ こまつな なめこ にんじん だいこん	はくさい なめこ ねぎ	639 Kcal 30 g 24 g	
28	火	白ごはん	ハタハタから揚げ はりはりあえ 車麩の卵とじ	牛乳 ハタハタ こんぶ とり肉	たまご	白ごはん こめこ かたくりこ 油	さとう ごま くるまふ	きりぼし大根 きゅうり たまねぎ にんじん	干しいたけ しらたき	606 Kcal 24 g 22 g	
29	水	コッペパン	きなこ揚げパン もち麦のスープ	牛乳 きなこ とり肉 ベーコン	スキムミルク	コッペパン 油 さとう	じゃがいも もちむぎ 生クリーム	セロリ ににく たまねぎ にんじん	ブロッコリー	603 Kcal 22 g 28 g	
30	木	白ごはん	手作りてりやきハンバーグ にんじんグラッセ 厚揚げのみぞ汁	牛乳 とり肉 ぶた肉 みそ	豆乳 あつあげ わかめ 大豆ミート	白ごはん パンこ さとう かたくりこ	バター	たまねぎ しょうが にんじん コーン	だいこん ねぎ	608 Kcal 28 g 19 g	
31	金	麦入り バターライ (減量)	チキンライス ハムサラダ かぼちゃのシチュー	とり肉 牛乳 ロースハム ぶた肉	スキムミルク	麦バターライス 油 さとう こめこ	バター 生クリーム	たまねぎ さやいんげん きゅうり コーン トマト	キヤベツ にんじん かぼちゃ	612 Kcal 23 g 19 g ハロウィン給食	

※ 牛乳は毎日つきます。

※ 都合により献立の内容を一部変更する場合があります。

※ 主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、赤、黄、緑のグループに分けて記載してあります。

食塩量 10月 平均2.0g

