

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	
				ち・にく・ほねになる	ねつやちからになる	体のちょうしをととのえる		たんぱく質	
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 白ごはん かたくりこ こめこ 油	さとう しょうが にんにく たけのこみずに 干しいいたけ	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 キャベツ 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	バンバンジー 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 かたくりこ ごま 油	きゅうり キャベツ にんじん にんにく	しょうが 干しいいたけ たまねぎ たけのこみずに	630 Kcal	
								28 g	
								25 g	
6	月	麦入り バターライス	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 麦バターライス 油 しらたま粉	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	
7	火	白ごはん	いわしの石垣フライ 小松菜のこんぶあえ かぼちゃのみそしる	牛乳 ぶた肉 赤だしみそ	スキムミルク 麦ごはん じゃがいも 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	お月見給食	
								610 Kcal	
								24 g	
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	白ごはん かたくりこ 油 さとう ごま油	しょうが にんにく にんじん たまねぎ	キムチ にら キャベツ	22 g	
								594 Kcal	
								23 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	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	18 g	
								709 Kcal	
								20 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	21 g	
								659 Kcal	
								22 g	
13	月	 スポーツの日 							21 g
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	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ば煮	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	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 キャベツ こまつな だいこん	631 Kcal
									24 g
									19 g
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 じゃがいも 油 こむぎこ	バター カレールウ ゼリー さとう	にんにく しょうが 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	白ごはん かたくりこ こめこ 油	さとう ごま油	にんにく しょうが れんこん にんじん	こんにゃく さやいんげん みつば だいこん	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 キャベツ	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 油	しょうが きりぼし大根 にんじん さやいんげん	だいこん たまねぎ ねぎ	647 Kcal
									29 g
									23 g
23	木	白ごはん (減量)	あげぎようざ 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	キャベツ ブロッコリー たけのこみずに しょうが	にんにく にんじん もやし こねぎ	660 Kcal
									23 g
									24 g
24	金	麦ごはん	ビビンバ 白山ねぎと春雨のスープ	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	にんにく 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	おはなし給食
									605 Kcal
									24 g
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	キャベツ こまつな にんじん だいこん	はくさい なめこ ねぎ	19 g
									639 Kcal
									30 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	干しいいたけ しらたき	24 g
									606 Kcal
									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 にんにく たまねぎ にんじん	ブロッコリー	28 g
									603 Kcal
									22 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 厚揚げのみそ汁	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	608 Kcal
									28 g
									19 g
31	金	麦入り バターライス (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 コーン トマト	キャベツ きゅうり 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

