

令和7年



10月

よていこんだてひょう



大栄分所（前期課程）

日	曜日	牛乳	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき					栄養価	
			しゅしょく	ふくしょく	体をつくるもと		体のちょうしをととのえるもと		エネルギーのもと		1杯分 - (kcal)
					たんぱく質	むきしつ無機質	ビタミン		たんすいかぶつ炭水化物	しつ脂質	たんぱく質(g)
											脂質(g)
											食塩相当量(g)
1	水	○	ごはん	さばのしょうが煮 さつま汁 れんこんサラダ  ★かみかみ献立★ よくかんで食べよう	さば ぶた肉 油揚げ みそ ツナ かつお節	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう ねぎ きゅうり 枝豆 れんこん しょうが	米 さつまいも 砂糖 でん粉	ドレッシング	663 25.9 23.1 2.4
2	木	○	麦ごはん	メンチカツ ポークカレー オレンジ	とり肉 ぶた肉 大豆粉	牛乳 ｽｽﾐﾙｸ	にんじん	玉ねぎ オレンジ	米 麦 パン粉 じゃがいも でん粉 砂糖	油	682 22.8 20.0 1.8
3	金	○	ごはん	とり肉のパンパンジー焼き キムチなべスープ 中華サラダ	とり肉 がんもどき ぶた肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん にら	もやし はくさい キムチ きゅうり きくらげ	米 砂糖 マロニー	ごま油 ごま油	616 27.8 19.4 2.6
6	月	○	ごはん	あかうおの照り焼き かきたま汁 肉じゃが お月見ゼリー	赤魚 とうふ とり肉 卵 ぶた肉	牛乳 わかめ	にんじん	玉ねぎ 枝豆	米 でん粉 じゃがいも 砂糖 ゼリー	油	610 26.6 13.7 1.7
7	火	○	うどん	五目うどん汁 こまつなのいそかあえ 大学芋 りんごヨーグルト  ★かみかみ献立★ よくかんで食べよう	とり肉 油揚げ なると かつお節	牛乳 のり ヨーグルト	にんじん こまつな	玉ねぎ ねぎ もやし ししいたけ	うどん 砂糖 さつまいも	ごま油	669 24.0 15.6 2.6
8	水	○	ごはん	ぶた肉のおろしソース焼き とうふと玉ねぎのみそ汁 かき	ぶた肉 とうふ 油揚げ みそ	牛乳	にんじん	だいこん レモン汁 玉ねぎ ねぎ かき	米 でん粉 砂糖		625 25.4 20.1 1.8
9	木	○	ごはん	とり肉のレモンしょうゆ焼き すまし汁 ブロッコリーのアーモンドあえ	とり肉 とうふ ハム かまぼこ	牛乳	パセリ ほうれんそう にんじん ブロッコリー こまつな	レモン汁 ししいたけ ねぎ	米 砂糖	アーモンド油	606 27.6 19.6 2.1
10	金	○	ごはん	ぶた肉のしょうが焼き風炒め とり肉とこんさいのけんちん汁 キャベツのおかかあえ ブルーベリーゼリー	ぶた肉 とり肉 とうふ かつお節	牛乳	チンゲン菜 にんじん こまつな	玉ねぎ りんご だいこん ごぼう キャベツ しょうが もやし ねぎ	米 砂糖 さといも ゼリー	ごま油 ごま	635 24.7 18.3 2.0
14	火	○	丸パン(横割)	しろみずかなのフライ (ﾀﾙﾀﾙｰｽ) ポークビーンズ キャベツと大根のサラダ	たら 白いんげん豆 ぶた肉 ツナ	牛乳 粉チーズ	にんじん トマト	枝豆 玉ねぎ だいこん きゅうり コーン キャベツ	パン 小麦粉 じゃがいも 砂糖パン粉	油 生クリーム ドレッシング タルタルソース	701 26.2 28.7 1.8
15	水	○	ごはん	とり肉の照り焼き とうふとわかめのみそ汁 じゃが芋のそぼろ煮	とり肉 とうふ 油揚げ みそ 大豆	牛乳 わかめ	にんじん	玉ねぎ ねぎ 枝豆	米 砂糖 じゃがいも でん粉	ごま油	628 29.2 18.6 2.6
16	木	○	ごはん	ぶた肉とネギきょうだいの中華いため わかめとトックのスープ ツナとほうれん草のごまあえ ぶどうゼリー	ぶた肉 とり肉 ちくわ ツナ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	ねぎ 玉ねぎ もやし キャベツ	米 砂糖 ゼリー トック	ごま油 ごま	668 24.1 18.5 2.3
17	金	○	さつまいも ごはん (ごましお)	めばるのピリから焼き とん汁 もやしのあえもの ばくがゼリー  ★かみかみ献立★ よくかんで食べよう	めばる ぶた肉 とうふ みそ	牛乳 のり	にんじん こまつな ほうれんそう	だいこん ねぎ もやし ごぼう コーン きゅうり	米 さつまいも 砂糖 ゼリー	油 ごま ごま油	620 26.1 13.9 2.4
20	月	○	ごはん	そぼろどんの具 ごぼうのたまごとし汁 キャベツのたくあんあえ コアヨーグルト	ぶた肉 とり肉 大豆 卵 とうふ なると かつお節	牛乳 ヨーグルト	にんじん	ｸﾞﾘﾝﾋｰｽ ごぼう ねぎ えのきたけ キャベツ はくさい きゅうり たくあん	米 砂糖 でん粉	ごま油	664 29.2 18.8 2.6
21	火	○	中華麺	にらまんじゅう みそラーメンスープ パンパンジーサラダ セノビーゼリー	ぶた肉 大豆 なると みそ とり肉 砂糖	牛乳	にんじん にら	ねぎ もやし キャベツ コーン きゅうり	中華麺 ゼリー 小麦粉 砂糖	油 ドレッシング	668 30.7 17.4 2.6
22	水	○	ごはん	あじの磯辺フライ (ﾘｰｽ) ほうれん草とじゃが芋のみそ汁 れんこんのきんぴら	あじ 油揚げ みそ とり肉	牛乳 あおさ	ほうれんそう にんじん いんげん	玉ねぎ れんこん	米 じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉	油 ごま ごま油	602 25.4 15.0 2.0
23	木	○	ごはん	ぎょうざ はっほうさい 中華あえ 焼きプリンタルト	とり肉 ぶた肉 いか えび 卵 大豆粉	牛乳	にんじん にら	はくさい 玉ねぎ しいたけ きゅうり きくらげ キャベツ	米 でん粉 マロニー 砂糖 小麦粉 タルト	ごま油 油 ごま	668 25.1 19.3 1.7
24	金	○ ロース	ごはん	ほうれん草オムレツ ハヤシル グリーンサラダ (ﾄﾚｯｼﾝｸﾞ)	卵 ぶた肉	牛乳 ｽｽﾐﾙｸ	ほうれん草 にんじん ブロッコリー	玉ねぎ ﾏｯｼｬﾙﾑ ｸﾞﾘﾝﾋｰｽ ｷｬﾍﾞﾂ	米 じゃがいも 砂糖 でん粉	生クリーム 油 ﾄﾚｯｼﾝｸﾞ	667 21.6 22.5 1.8
27	月	○	ごはん	とり肉のしょうが焼き のっぺい汁 こまつなのごまあえ	とり肉 とうふ 油揚げ	牛乳	にんじん こまつな	りんご だいこん しいたけ キャベツ しょうが ねぎ	米 でん粉 砂糖	ごま	600 27.3 18.6 2.3
28	火	○	アーモンド シュガー トースト	にくだんごてりやきソース クリームシチュー イタリアンサラダ (ﾄﾚｯｼﾝｸﾞ)	とり肉 ベーコン ツナ ぶた肉	牛乳 ｽｽﾐﾙｸ	にんじん パセリ	玉ねぎ ﾏｯｼｬﾙﾑ ｼﾚｼﾞ ｷｬﾍﾞﾂ きゅうり コーン	パン 砂糖 グラニュー糖 じゃがいも	マーガリン アーモンド油 ﾄﾚｯｼﾝｸﾞ	678 25.8 30.9 2.5
29	水	○	ごはん	とり五目どんの具 ぶた肉とにらのみそ汁 やさしいのごまあえ	とり肉 油揚げ ぶた肉 みそ 卵	牛乳	にんじん にら こまつな	しいたけ ごぼう 玉ねぎ キャベツ 枝豆	米 砂糖 じゃがいも でん粉	油 ごま	604 23.8 15.5 2.4
30	木	○	伊能歌舞伎米	千葉県産いわしのねぎソースがけ さつまいものみそ汁 のりマヨサラダ 千葉にんじんゼリー	いわし ぶた肉 とうふ みそ	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう	ねぎ だいこん キャベツ れんこん	米 砂糖 さつまいも ゼリー でん粉	油 ごま油 ごま ﾄﾚｯｼﾝｸﾞ	630 24.1 18.9 1.9
31	金	ジョア	キャロット ピラフ	ハンバーグデミグラスソース コーンとかぼちゃのスープ こんにやくサラダ (ﾄﾚｯｼﾝｸﾞ) ハロウィンデザート	とり肉 ぶた肉	ジョア 牛乳 ｽｽﾐﾙｸ わかめ	にんじん 赤ピーマン かぼちゃ パセリ 	しめじ 玉ねぎ きゅうり コーン	米 砂糖 でん粉 プリン	油 ﺩﾚｯｼﾝｸﾞ	696 23.5 16.8 2.5

★献立は食材購入の都合により、変更となる場合があります。

10月10日は
目の愛護デー

「さかな」をたべよう!

さかなには、からだをつくってくれるえいようが、いっぱいす

今月の地元産は

【さつまいも】
伊藤耕佑 (川上)



みなさんは、さかなが すきかな?
「さかなには、ほねがあるからキラ
イ」と、おもっているひとも、おおい
うだけど、さかなは、みなさんの
からだのためになる えいようを、た
くさん もっているのです。



とくに、「ち」や「きんにく」など、からだ
をつくってくれるえいようが、おおいです。
しっかり たべて、さかなの えいようをたく
さんもらって、じょうぶな からだをつくりま
しょう。



9月分の給食費振替日は、10月31日です。
お早目に口座への入金をお願いします。