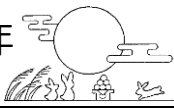


令和7年



10月

よていこんだてひょう



公津の杜中学校学校給食共同調理場（小学校）

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	
			しゅしよく	ふくしよく	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)	
★おつきみこんだて★											食塩相当量(g)
1	水	○	ごはん	とうふとひじきのつくねやき キャベツとツナのサラダ さつまいもとこまつなのみそ汁	とうふ とり肉 だいず ツナ 油あげ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	しょうが ながねぎ キャベツ きゅうり	米 かたくりこ パンこ さとう さつまいも	ドレッシング	635 26.9 17.4 2.1
2	木	○	やきうどん	ししゃもいそペフライ ごぼうサラダ 成田産くりのむしパン 	ぶた肉 かつおぶし きなこ とうにゅう	牛乳 ししゃも あおのり	にんじん	たまねぎ キャベツ ながねぎ ごぼう きゅうり	うどん こむぎこ さとう パンこ	サラダ油 マヨネーズ ごまくり	639 26.7 23.4 2.3
3	金	○	むぎごはん	きのこカレー えだまめサラダ かき	ぶた肉 ハム	牛乳 チーズ	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ しめじ エリンギ マッシュルーム きゅうり コーン えだまめ かき	米 麦 こむぎこ さとう	サラダ油 バター ドレッシング	667 23.0 20.7 2.2
6	月	○	さつまいもごはん (こましお)	さばのしおやき おかかあえ みそけんちん汁 おつきみゼリー	さば かつおぶし とうふ	牛乳	こまつな にんじん	キャベツ もやし だいこん ごぼう ながねぎ	米 さつまいも 雑穀米 さとう さといも ゼリー	ごま サラダ油	587 24.2 15.2 2.2
7	火	○	むぎごはん	ブルコギどんのぐ きゅうりとじゃこのナムル ヨーグルトあえ	牛肉 なまあげ	牛乳 ちりめん ヨーグルト	にんじん にら	たまねぎ りんご ながねぎ にんにく きゅうり もやし みかん缶 バイン缶	米 麦 さとう かたくりこ ゼリー	ごま油 ごま	698 26.5 20.9 1.6
8	水	○	コッペパン (キャラメルクリーム)	やさしいりにくだんご ゆではなやさい ジュリエンスープ	とり肉 ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん パセリ	カリフラワー 干しいたけ たまねぎ キャベツ えだまめ	パン さとう	サラダ油 キャラメルクリーム	624 23.6 24.1 2.7
9	木	○	ごはん	あかうおしろしょうゆやき れんこんのきんぴら おじゃがもち汁 たべくらべどう(きよほう・ジャイマスカット)	あかうお(ワカメ)か さつまあげ ぶた肉	牛乳	にんじん こまつな	れんこん ごぼう だいこん ながねぎ きよほう シャインマスカット	米 さとう おじゃがもち	サラダ油 ごま	616 25.8 13.4 2.2
10	金	○	やきぶた チャーハン	手作りあげぎょうざ ちゅうかあえ フルーツあんぱんに	やきぶた ぶた肉 だいず かまぼこ	牛乳	ピーマン にんじん にら	にんにく ながねぎ 干しいたけ もやし キャベツ しょうが きゅうり バイン缶 もも缶 みかん缶	米 麦 さとう ぎょうざのかわ マロニー あんぱんどうふ	サラダ油 ごま油 ごま	709 21.5 19.8 1.9
14	火	○	ごはん	いわしあげだまフライ さといものそぼろに えのきのみそ汁 かたぬきチーズ	いわし とり肉 とうふ	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	しょうが えだまめ えのきだけ	米 さといも さとう おふ パンこ	サラダ油 ごま油 あげだま	666 25.2 21.8 2.5
15	水	○	ソフトめん	手作りちやわんむし ブロッコリーのごまマヨあえ 肉うどん汁 牛乳プリン	たまご なると とり肉 ぶた肉 油あげ	牛乳	糸みつば ブロッコリー にんじん こまつな	干しいたけ れんこん コーン ながねぎ	ソフトめん さとう プリン	ごま マヨネーズ サラダ油	664 28.7 22.4 2.3
16	木	○	ガーリック ライス	あじのハーブやき きのこのサラダ ミネストローネ さつまいもとくりのタルト	あじ ハム とり肉 だいず きんとき豆 いんげん豆	牛乳	パセリ にんじん トマト	にんにく マッシュルーム たまねぎ きゅうり えのきだけ しめじ レモン汁 キャベツ	米 麦 パンこ じゃがいも さとう タルト	オリーブ油 サラダ油 バター	657 26.3 19.2 2.1
17	金	○	ごはん	チンジャオロースー きゅうりのちゅうかごまあえ ワントンスープ かみかみだいず	牛肉 なると だいず	牛乳	にんじん ピーマン チンゲンサイ	しょうが たけのこ たまねぎ きゅうり 干しいたけ	米 さとう かたくりこ ワントン	サラダ油 ごま油 ごま	620 24.7 19.3 2.2
20	月	○	ごはん	かつおごまフライ きんぴらごぼう キャベツのみそ汁 北海道ヨーグルト	かつお さつまあげ 油あげ	牛乳 ヨーグルト	にんじん	ごぼう キャベツ もやし えのきだけ	米 さとう おふ パンこ	サラダ油 ごま ごま油	665 25.5 19.4 1.9
21	火	○	むぎごはん (わかめふりかけ)	あつやきたまご ちくさあえ 肉じゃが りんご	たまご 油あげ ぶた肉	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん さやいんげん	キャベツ もやし たまねぎ りんご	米 麦 さとう じゃがいも	ごま ごま油 サラダ油	660 24.1 18.3 2.1
22	水	○	セサミトースト	ぶた肉のパンこやき こまつなときのこのソテー フルーツとゼリーミックス	ぶた肉 ウィンナー	牛乳	パセリ こまつな	にんにく しめじ えのきだけ コーン みかん缶 バイン缶	パン さとう パンこ ゼリー	バター ごま オリーブ油	693 25.3 30.4 1.6
23	木	○	ごはん	とりのからあげ ほうれんそうわふうサラダ さわにわん	とり肉 ぶた肉	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん	にんにく しょうが えのきだけ ごぼう だいこん たけのこ 干しいたけ ながねぎ	米 かたくりこ さとう	サラダ油	686 30.6 21.2 2.1
24	金	○	ごはん (あじつけのり)	ほっけいちやほし ばいせんごまあえ あきやさいのみそ汁 ミックスナッツ	ほっけ 油あげ	牛乳 のり	チンゲンサイ にんじん	もやし キャベツ れんこん だいこん ながねぎ	米 さつまいも	ごまドレッシング アーモンド カシューナッツ ハゼ ルナッツ	668 26.1 22.6 1.8
27	月	○	むぎごはん	ハヤシライス やさしいチップス イタリアンサラダ ひとくちマンゴーゼリー	ぶた肉	牛乳	にんじん トマト かぼちゃ	にんにく たまねぎ マッシュルーム グリーンピース れんこん コーン キャベツ きゅうり	米 麦 さとう こむぎこ さつまいも ゼリー	サラダ油 なまクリーム バター ドレッシング	691 21.1 20.8 1.8
28	火	○	ごはん	さんまのかんろに なっとうあえ とん汁	さんま なっとう ぶた肉	牛乳	ほうれんそう にんじん	しょうが ごぼう ながねぎ だいこん	米 さとう さといも	ごま サラダ油	661 30.0 21.0 2.3
29	水	○	ごはん	手作りハンバーグ グリーンサラダ やさしいスープ	牛肉 ぶた肉 だいず	牛乳	トマト ブロッコリー にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり 干しいたけ コーン	米 パンこ さとう じゃがいも	バター	659 27.2 20.4 2.0
30	木	○	ごはん	はるまき パンパンジー キムチなべ	とり肉 ぶた肉 とうふ うずらたまご	牛乳	にんじん にら	たまねぎ キャベツ きゅうり もやし えのきだけ だいこん はくさい ながねぎ	米 はるまきのかわ さとう	サラダ油 ごま ごま油	707 24.5 27.4 2.2
31	金	○	バターライス	とり肉のトマトソースがけ コーンサラダ かぼちゃポタージュ	とり肉 ベーコン	牛乳	パセリ トマト かぼちゃ	たまねぎ にんにく コーン キャベツ きゅうり	米 麦 さとう こめこ	バター オリーブ油 サラダ油 なまクリーム	698 28.0 21.7 2.3

★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。
★この献立表のおもな材料は食物アレルギーのための食品表記ではありません。
食物アレルギーのある方は詳細献立表をご確認ください。詳しくは養護教諭までお問合せください。



お知らせ

9月分の給食費の口座振替日（納付日）は10月31日です。
お早めに口座への入金をお願いします。

学校給食摂取基準（小学4年）		月平均
熱量：	650kcal	662
たんぱく質：	24.0g(範囲21.1～32.5g)	25.7
脂質：	19.5g(範囲14.4～21.7g)	20.9
食塩相当量：	2.0g以下	2.1