

令和7年10月 こんだてひょう

給食は、栄養のバランスを考えて作っています。

できるだけ、好き嫌いしないで、残さず食べてみましょう。

元気な心と体づくりの役に立つでしょう。

にち 日	ちようしよく 朝食	ちゆうしよく 昼食	おやつ	ゆうしよく 夕食	えいようか 栄養価
1 (水)	こくとうロールパン かぼちゃとコーンのスープ ハムのいりたまご（カレーあじ） レタスといかのサラダ ぎゅうにゅう	ごはん（220g） えびのチリソースに とうふとわかめのスープ だいこんとかにかまのサラダ マスカットゼリー ぎゅうにゅう	えらべるおやつ☆ももたろう おちゃ	ごはん（220g） おでん かみかみあえ フルーツミックス	エネルギー 2363 kcal たんぱく質 96.6 g 脂質 77.7 g 炭水化物 339.0 g 食塩相当量 10.1 g
	エネルギー 661 kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 29.3 g 炭水化物 75.2 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 829 kcal たんぱく質 34.9 g 脂質 25.1 g 炭水化物 121.6 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 134 kcal たんぱく質 1.6 g 脂質 7.0 g 炭水化物 16.6 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 739 kcal たんぱく質 30.5 g 脂質 16.3 g 炭水化物 125.6 g 食塩相当量 3.6 g	
2 (木)	ごはん（220g） みそしる（しろねぎ・あつあげ） にくだんご やさしいかのごまふうみいため ヤクルト	コッペパン・ブルーベリージャム さけのクリームソースかけ はくさいのスープ キャベツとツナのコールスロー りんご ぎゅうにゅう	ノアール おちゃ	ぶたたまどん（ごはん220g） あおなのびたし かぼちゃサラダ かき	エネルギー 2462 kcal たんぱく質 99.4 g 脂質 79.8 g 炭水化物 355.0 g 食塩相当量 10.6 g
	エネルギー 692 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 17.5 g 炭水化物 113.7 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 793 kcal たんぱく質 40.3 g 脂質 26.8 g 炭水化物 101.7 g 食塩相当量 4.0 g	エネルギー 100 kcal たんぱく質 1.1 g 脂質 4.3 g 炭水化物 14.3 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 877 kcal たんぱく質 33.5 g 脂質 31.2 g 炭水化物 125.3 g 食塩相当量 2.9 g	
3 (金)	ごはん（220g） みそしる（キャベツ） すごもりたまご にくどうふ バナナ	おべんとう ぎゅうにゅう（おやつするとき）	チーズトースト おちゃ	ごはん（220g） さばのみそに ぐだくさんはるさめスープ ほうれんそうとちくわのあえもの うそっこたまご	エネルギー 2433 kcal たんぱく質 95.7 g 脂質 79.7 g 炭水化物 356.6 g 食塩相当量 8.8 g
	エネルギー 673 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 17.9 g 炭水化物 107.8 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 877 kcal たんぱく質 33.4 g 脂質 35.7 g 炭水化物 112.4 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 131 kcal たんぱく質 5.2 g 脂質 5.4 g 炭水化物 17.0 g 食塩相当量 0.7 g	エネルギー 752 kcal たんぱく質 30.5 g 脂質 20.7 g 炭水化物 119.4 g 食塩相当量 2.7 g	
4 (土)	ごはん（220g） みそしる（なす） なつとうのおろしあえ やさしいぎゅうにくのカレーいため ヨーグルト	ごはん（220g） シーフードグラタン かぶのスープ ブロッコリーとコーンのサラダ なし ぎゅうにゅう	ドームケーキ（チョコ） おちゃ	てんしんはん（ごはん220g） ぶたキムチスープ えびシューマイ だいこんとささみのちゅうかふうサラダ パインアップルかん	エネルギー 2371 kcal たんぱく質 90.9 g 脂質 65.5 g 炭水化物 382.8 g 食塩相当量 9.9 g
	エネルギー 640 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 15.7 g 炭水化物 110.5 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 841 kcal たんぱく質 33.0 g 脂質 24.9 g 炭水化物 133.2 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 100 kcal たんぱく質 2.2 g 脂質 1.5 g 炭水化物 19.5 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 790 kcal たんぱく質 32.8 g 脂質 23.4 g 炭水化物 119.6 g 食塩相当量 4.8 g	
5 (日)	ごはん（220g） みそしる（とうふ・なめこ） いわしのトマトに ちくぜんに ヤクルト	サンドウィッチ ごぼうとコーンのスープ アスパラとハムのサラダ やさしいジュース	ホワイトロリータとせんべい おちゃ	てんどん（ごはん220g） いんげんのごまみそあえ りんご	エネルギー 2337 kcal たんぱく質 79.8 g 脂質 79.3 g 炭水化物 346.7 g 食塩相当量 11.6 g
	エネルギー 647 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 11.2 g 炭水化物 117.1 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 779 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 41.4 g 炭水化物 81.6 g 食塩相当量 4.2 g	エネルギー 121 kcal たんぱく質 1.4 g 脂質 4.3 g 炭水化物 19.5 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 790 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 22.4 g 炭水化物 128.5 g 食塩相当量 4.2 g	
6 (月)	ごはん（220g） みそしる（はくさい） めだまやき やさしいあつあげのピリからいため まんまるつきゼリー	ごはん（220g） ハンバーグデミグラスソース ジュリアンスープ もりあわせサラダ りんご ヨーグルト	パンみみブディング おちゃ	ごはん（220g） さわらのたつたあげ とんじる もやしのかふうあえ バナナ	エネルギー 2430 kcal たんぱく質 90.1 g 脂質 70.4 g 炭水化物 380.8 g 食塩相当量 9.1 g
	エネルギー 658 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 18.1 g 炭水化物 106.5 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 753 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 17.1 g 炭水化物 126.0 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 198 kcal たんぱく質 6.6 g 脂質 8.5 g 炭水化物 26.7 g 食塩相当量 0.5 g	エネルギー 821 kcal たんぱく質 32.9 g 脂質 26.7 g 炭水化物 121.6 g 食塩相当量 3.0 g	
7 (火)	ごはん（220g） みそしる（さつまいも） ぎょにくソーセージのたまごいため れんこんのきんぴら ふりかけ	コッペパン・りんごジャム とりとやさいのトマトに あさりのスープ アスパラといかのサラダ かき ぎゅうにゅう	バームロールとおととつと◎ おちゃ	ごはん（220g） さけとなしのみぞれむし にあわせ（とうがん） キャベツとぶたしゃぶのごまだれ フルーツヨーグルト	エネルギー 2400 kcal たんぱく質 98.5 g 脂質 69.2 g 炭水化物 366.3 g 食塩相当量 10.6 g
	エネルギー 709 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 19.3 g 炭水化物 120.4 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 879 kcal たんぱく質 42.5 g 脂質 31.7 g 炭水化物 111.4 g 食塩相当量 4.4 g	エネルギー 112 kcal たんぱく質 1.3 g 脂質 5.3 g 炭水化物 14.8 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 700 kcal たんぱく質 33.4 g 脂質 12.9 g 炭水化物 119.7 g 食塩相当量 2.5 g	
8 (水)	ごはん（220g） ウインナーのカレースープ スペインふうオムレツ レタスとささみのサラダ バナナ	ごはん（220g） さばのごまころもあげ みそしる（もやし・あつあげ） ほうれんそうのいろどりあえ ぎゅうにゅう	ジュース おちゃ	うなどん（ごはん220g）◎ だしまきたまご ☆たんじょうかいメニュー よしのに いんげんのごまあえ かき えらべるケーキ（おやつとき）	エネルギー 2600 kcal たんぱく質 93.6 g 脂質 87.0 g 炭水化物 383.6 g 食塩相当量 11.5 g
	エネルギー 645 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 16.3 g 炭水化物 110.8 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 815 kcal たんぱく質 35.7 g 脂質 31.4 g 炭水化物 106.1 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 73 kcal たんぱく質 0.1 g 脂質 0.2 g 炭水化物 18.4 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 1067 kcal たんぱく質 40.7 g 脂質 39.1 g 炭水化物 148.3 g 食塩相当量 6.0 g	
9 (木)	ごはん（220g） みそしる（じゃがいも・わかめ） ミートボールのあまずあん いりうのはな ヤクルト	コッペパン・いちごジャム たらのピカタ コーンクリームスープ ブロッコリーとツナのサラダ ぎゅうにゅう	ワッフル おちゃ	ごはん（220g） とりにくのヤンニョムソース あつあげのかにあんかけ ナムル フルーツゼリー	エネルギー 2481 kcal たんぱく質 100.2 g 脂質 74.3 g 炭水化物 372.1 g 食塩相当量 10.8 g
	エネルギー 718 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 14.3 g 炭水化物 134.5 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 863 kcal たんぱく質 43.5 g 脂質 29.9 g 炭水化物 108.7 g 食塩相当量 4.4 g	エネルギー 76 kcal たんぱく質 1.3 g 脂質 3.1 g 炭水化物 10.6 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 824 kcal たんぱく質 32.5 g 脂質 27.0 g 炭水化物 118.3 g 食塩相当量 2.5 g	
10 (金)	ごはん（220g） みそしる（こまつな） あじのみそづけやき こうやどうふのたまごとじ やさしいジュース	らっきょうのピリからそぼろどん(220g) チンゲンサイのスープ はるさめサラダ ぎゅうにゅう	ホットケーキ おちゃ	ごはんこもり（110g） やきうどん カニクリームコロッケ ミモザサラダ りんご	エネルギー 2415 kcal たんぱく質 89.6 g 脂質 71.5 g 炭水化物 370.6 g 食塩相当量 11.5 g
	エネルギー 607 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 9.9 g 炭水化物 103.8 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 839 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 28.4 g 炭水化物 122.0 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 138 kcal たんぱく質 3.1 g 脂質 4.6 g 炭水化物 22.3 g 食塩相当量 0.4 g	エネルギー 831 kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 28.6 g 炭水化物 122.5 g 食塩相当量 4.3 g	