

令和7年10月こんだてひょう

私たちが食べているお米もお野菜、お肉、お魚も、みんな生きていたものです。

食べものを育ててくれた農家の人、お料理を作ってくれる人、食にかかわるみんなに

感謝をしながら、今日もおいしくいただきますよう。

にち 日	ちようしょく 朝食	ちゆうしょく 昼食	おやつ	ゆうしょく 夕食	えいようか 栄養価
11 (土)	フレンチトースト じゃがいものトマトスープ アスパラとささみのサラダ ぎゅうにゅう	ごはん (220g) あかうおのからあげあまずあん チョレギサラダ あんにんどうふ ミニにくまん	ポテコ おちゃ	ごはん (220g) ぶたにくのしょうがやき さけかすじる えだまめのしらあえ みかん	エネルギー 2449 kcal たんぱく質 100.1 g 脂質 76.5 g 炭水化物 363.2 g 食塩相当量 9.3 g
	エネルギー 687 kcal たんぱく質 32.4 g 脂質 30.8 g 炭水化物 78.3 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 843 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 18.6 g 炭水化物 149.0 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 153 kcal たんぱく質 1.0 g 脂質 9.1 g 炭水化物 16.9 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 766 kcal たんぱく質 37.8 g 脂質 18.0 g 炭水化物 119.0 g 食塩相当量 3.2 g	
12 (日)	ごはん (220g) みそしる (たまご) なつとうのほうれんそうあえ やさいといびのごまふうみいため ヤクルト	ハヤシライス (ごはん220g) シーザーサラダおんたまいり フルーツミックス	クレープ (いちごあじ) おちゃ	ごはん (220g) さわらのあまから とりだんごちゃんこなべふう ばんさんすう かき	エネルギー 2412 kcal たんぱく質 95.5 g 脂質 78.0 g 炭水化物 355.7 g 食塩相当量 9.9 g
	エネルギー 641 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 12.6 g 炭水化物 112.2 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 896 kcal たんぱく質 33.1 g 脂質 37.2 g 炭水化物 118.0 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 89 kcal たんぱく質 1.3 g 脂質 5.8 g 炭水化物 8.1 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 786 kcal たんぱく質 34.8 g 脂質 22.4 g 炭水化物 117.4 g 食塩相当量 2.7 g	
13 (月)	ごはん (220g) みそしる (だいこん) とりのいりたまご ごぼうといかのサラダ バナナ	ごはん (220g) さばのしおやき にあわせ (なす) ぶたキムチ ジョア	キットカットとせんべい おちゃ	わかめごはんこもり (110g) えびてんそば ほうれんそうとさつまいものごまあえ なし ヨーグルト	エネルギー 2411 kcal たんぱく質 99.4 g 脂質 63.8 g 炭水化物 376.9 g 食塩相当量 10.5 g
	エネルギー 697 kcal たんぱく質 32.0 g 脂質 18.4 g 炭水化物 108.8 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 768 kcal たんぱく質 34.3 g 脂質 26.3 g 炭水化物 107.9 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 99 kcal たんぱく質 1.6 g 脂質 3.6 g 炭水化物 15.8 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 847 kcal たんぱく質 31.5 g 脂質 15.5 g 炭水化物 144.4 g 食塩相当量 5.4 g	
14 (火)	ごはん (220g) みそしる (チンゲンサイ) かにたま じゃがいものきんぴら あじつけのり	こがたパン とりとしめじのクリームスパゲティ キャベツとコーンのスープ アスパラとハムのサラダ りんご ぎゅうにゅう	ぼんちあげ おちゃ	ごはん (220g) さけのみそづけやき マーボーはるさめ れんこんとかにかまのサラダ みかん	エネルギー 2367 kcal たんぱく質 89.6 g 脂質 69.6 g 炭水化物 362.2 g 食塩相当量 9.7 g
	エネルギー 640 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 14.6 g 炭水化物 112.0 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 841 kcal たんぱく質 34.3 g 脂質 28.3 g 炭水化物 115.4 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 134 kcal たんぱく質 1.1 g 脂質 8.1 g 炭水化物 14.2 g 食塩相当量 0.6 g	エネルギー 752 kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 18.6 g 炭水化物 120.6 g 食塩相当量 1.8 g	
15 (水)	ごはん (220g) マカロニスープ パンプキンアンサンブルエッグ アスパラベーコン やさいジュース	くりときのこのたきこみごはん (220g) あかうおのいそべあげ すましじる (ちくわ) ごしよくなます 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) ホイコーロー もずくスープ ニースふうサラダ フルーツゼリー	エネルギー 2368 kcal たんぱく質 86.1 g 脂質 66.6 g 炭水化物 373.1 g 食塩相当量 9.5 g
	エネルギー 626 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 9.7 g 炭水化物 122.3 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 782 kcal たんぱく質 33.7 g 脂質 20.7 g 炭水化物 117.8 g 食塩相当量 3.9 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 826 kcal たんぱく質 33.1 g 脂質 29.2 g 炭水化物 116.4 g 食塩相当量 2.9 g	
16 (木)	ごはん (220g) みそしる (かぼちゃ) わふうおろしハンバーグ はくさいのたくあんあえ バナナ	コッペパン・ブルーベリージャム マグロカツ やさいとまめのカレースープ ブロッコリーとチーズのサラダ ぎゅうにゅう	ミニカップケーキとパイのみ おちゃ	ごはん (220g) まつかぜやき きつねうどんじる こまつなのナムル なし	エネルギー 2435 kcal たんぱく質 89.3 g 脂質 67.4 g 炭水化物 384.4 g 食塩相当量 11.2 g
	エネルギー 635 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 11.3 g 炭水化物 120.9 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 865 kcal たんぱく質 37.4 g 脂質 31.3 g 炭水化物 112.8 g 食塩相当量 4.3 g	エネルギー 121 kcal たんぱく質 1.5 g 脂質 7.2 g 炭水化物 13.2 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 814 kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 17.6 g 炭水化物 137.5 g 食塩相当量 3.6 g	
17 (金)	ごはん (220g) みそしる (こまつな) さんまかぼすレモンに きんぴらごぼう ヤクルト	ごはん (220g) チンジャオロースー はるさめスープ もやしのかふうあえ ぎゅうにゅう	ハロウィンおやつ おちゃ	さんしょくどん (ごはん220g) ◎ やさいといかのバターじょうゆ ヨーグルト みかん	エネルギー 2472 kcal たんぱく質 91.5 g 脂質 77.1 g 炭水化物 370.7 g 食塩相当量 8.9 g
	エネルギー 701 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 18.6 g 炭水化物 118.7 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 846 kcal たんぱく質 33.5 g 脂質 29.1 g 炭水化物 118.1 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 127 kcal たんぱく質 1.2 g 脂質 6.1 g 炭水化物 17.1 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 798 kcal たんぱく質 36.6 g 脂質 23.3 g 炭水化物 116.8 g 食塩相当量 2.5 g	
18 (土)	ごはん (220g) みそしる (はくさい) なつとうのにらたまあえ にくじゃが パインアップルかん	てりたまバーガー オニオンスープ チキンナゲット&ポテト アスパラとコーンのサラダ ジョア	じゃがりことカントリーマアム おちゃ	ごはん (220g) たらのつぶマスタードやき こんさいじる いんげんとささみのごまだれ かき	エネルギー 2376 kcal たんぱく質 83.3 g 脂質 79.5 g 炭水化物 354.2 g 食塩相当量 10.2 g
	エネルギー 718 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 19.9 g 炭水化物 121.3 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 822 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 39.4 g 炭水化物 93.4 g 食塩相当量 4.5 g	エネルギー 118 kcal たんぱく質 1.5 g 脂質 5.7 g 炭水化物 15.4 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 718 kcal たんぱく質 29.0 g 脂質 14.5 g 炭水化物 124.1 g 食塩相当量 2.4 g	
19 (日)	ごはん (220g) みそしる (キャベツ) スコッチエッグ きりぼしだいこんのいために バナナ	ごはん (220g) ぶりのたつたあげ じゃぶ ブロッコリーのごまあえ なし ぎゅうにゅう	サッポロポテト (バーベQあじ) おちゃ	かまあげしらすのチャーハン (ごはん220g) えびといかのちゅうかふういため むしシューマイ かいそうとツナのサラダ フルーチェ	エネルギー 2394 kcal たんぱく質 92.5 g 脂質 75.2 g 炭水化物 358.8 g 食塩相当量 10.7 g
	エネルギー 589 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 8.9 g 炭水化物 114.7 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 861 kcal たんぱく質 37.7 g 脂質 32.8 g 炭水化物 113.0 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 122 kcal たんぱく質 1.5 g 脂質 6.2 g 炭水化物 15.3 g 食塩相当量 0.5 g	エネルギー 822 kcal たんぱく質 34.4 g 脂質 27.3 g 炭水化物 115.8 g 食塩相当量 4.3 g	
20 (月)	ごはん (220g) みそしる (さつまいも) やきウインナーとだしまきたまご ひじきのいりに ヤクルト	おやこどん (ごはん220g) みそしる (とうふ・なめこ) ほうれんそうのおかかあえ ぎゅうにゅう	フルーツサンド おちゃ	ごはん (220g) さけのパンこやき ブイヤベースふう スパゲティサラダ りんご	エネルギー 2448 kcal たんぱく質 100.7 g 脂質 66.9 g 炭水化物 383.8 g 食塩相当量 10.6 g
	エネルギー 655 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 13.0 g 炭水化物 124.3 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 826 kcal たんぱく質 39.7 g 脂質 26.2 g 炭水化物 113.5 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 203 kcal たんぱく質 5.6 g 脂質 7.7 g 炭水化物 29.6 g 食塩相当量 0.7 g	エネルギー 764 kcal たんぱく質 36.9 g 脂質 20.0 g 炭水化物 116.4 g 食塩相当量 2.5 g	

エネルギー 栄養価 (栄養としての価値)

たんぱく質 体をつくるもとになるもの
脂質 体やエネルギーのもとになるもの
炭水化物 体のエネルギーのもとになるもの
食塩相当量 体の水分を調節しているもの ◎お誕生日おめでとう (^ ^) 10月にお誕生日を迎えられる方のリクエストメニューです。