

令和7年10月 こんだてひょう

食欲の秋ですね。さけやさんま、さつまいも、くり、きのこ、りんごなどの

おいしい季節です。しっかり食べて、寒い冬にむけて体力をつけていきましょう。

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
21 (火)	ごはん（220g） みそしる（なす・あつあげ） めだまやき キャベツといかのソテー ヨーグルト エネルギー 593 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 10.5 g 炭水化物 102.7 g 食塩相当量 2.9 g	コッペパン・いちごジャム かぼちゃひきにくフライ ごぼうのスープ アスパラとツナのサラダ バナナ ぎゅうにゅう エネルギー 871 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 31.4 g 炭水化物 121.9 g 食塩相当量 3.8 g	アメリカンドッグ おちゃ エネルギー 134 kcal たんぱく質 8.0 g 脂質 8.0 g 炭水化物 7.6 g 食塩相当量 0.7 g	ごはん（220g） かれいのにつけ すいとんじる あおなときくらげのナムル フルーツミックス エネルギー 728 kcal たんぱく質 31.5 g 脂質 12.3 g 炭水化物 125.6 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 2326 kcal たんぱく質 91.2 g 脂質 62.2 g 炭水化物 357.8 g 食塩相当量 10.3 g
22 (水)	ごはん（220g） ブロッコリーのミルクスープ ハンバーグ レタスとたまごのサラダ やさしいジュース エネルギー 719 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 20.4 g 炭水化物 119.3 g 食塩相当量 2.6 g	ごはん（220g） あじのみそづけやき けんちんじる れんこんとかにかまのサラダ ぎゅうにゅう エネルギー 791 kcal たんぱく質 35.8 g 脂質 26.1 g 炭水化物 108.0 g 食塩相当量 2.6 g	えらべるおやつ☆ももたろう おちゃ 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	ごはん（220g） とりのからあげ◎ わかめのかきたまじる ほうれんそうのごまみそあえ プリン・ア・ラ・モード エネルギー 785 kcal たんぱく質 31.5 g 脂質 26.1 g 炭水化物 114.2 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 2429 kcal たんぱく質 92.3 g 脂質 79.6 g 炭水化物 358.1 g 食塩相当量 8.3 g
23 (木)	ごはん（220g） みそしる（もやし） しのだに ブロッコリーサラダ しばづけ エネルギー 674 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 24.1 g 炭水化物 96.1 g 食塩相当量 3.3 g	コッペパン・りんごジャム さけのムニエル はくさいとあさりのスープ ジャーマンポテト なし ぎゅうにゅう エネルギー 792 kcal たんぱく質 41.0 g 脂質 23.8 g 炭水化物 110.0 g 食塩相当量 4.0 g	たいやき おちゃ エネルギー 67 kcal たんぱく質 1.3 g 脂質 0.3 g 炭水化物 14.8 g 食塩相当量 0.1 g	しおおにぎり（100g） やきそば もりあわせサラダ みかん エネルギー 805 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 28.7 g 炭水化物 123.7 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 2338 kcal たんぱく質 88.9 g 脂質 76.9 g 炭水化物 344.6 g 食塩相当量 11.0 g
24 (金)	ごはん（220g） だいずのトマトスープ グラタン キャベツとハムのソテー バナナ エネルギー 631 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 12.5 g 炭水化物 119.3 g 食塩相当量 2.1 g	ポークカレー（ごはん220g） かぶのスープ かいそうといかのサラダ ぎゅうにゅう エネルギー 821 kcal たんぱく質 32.4 g 脂質 26.6 g 炭水化物 122.9 g 食塩相当量 4.1 g	ピーナッツ・チョコサンド おちゃ エネルギー 181 kcal たんぱく質 5.2 g 脂質 6.9 g 炭水化物 25.7 g 食塩相当量 0.5 g	ごはん（220g） ぶりのあげおろしに はるさめちやわんむし（えび） いんげんのごまあえ かき エネルギー 787 kcal たんぱく質 31.0 g 脂質 24.8 g 炭水化物 117.6 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 2420 kcal たんぱく質 85.9 g 脂質 70.8 g 炭水化物 385.5 g 食塩相当量 9.1 g
25 (土)	ごはん（220g） みそしる（かぼちゃ） なつとう ぶたにくとチンゲンサイのうまに キャンデーチーズ エネルギー 671 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 17.8 g 炭水化物 112.7 g 食塩相当量 3.2 g	ごはん（220g） さわらのスタミナだれかけ よせなべふう こまつなとちくわのあえもの ぎゅうにゅう エネルギー 771 kcal たんぱく質 37.5 g 脂質 24.0 g 炭水化物 106.2 g 食塩相当量 2.6 g	ドーナッツ おちゃ エネルギー 216 kcal たんぱく質 2.1 g 脂質 11.8 g 炭水化物 25.6 g 食塩相当量 0.3 g	ごはんこもり（110g） にくわかめうどん なすとあつあげのピリからいため りんご エネルギー 805 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 24.1 g 炭水化物 120.9 g 食塩相当量 4.4 g	エネルギー 2463 kcal たんぱく質 91.6 g 脂質 77.7 g 炭水化物 365.4 g 食塩相当量 10.5 g
26 (日)	こくとうロールパン きのこのスープ ポテトとウインナーのソテー アスパラとチーズのサラダ ぎゅうにゅう エネルギー 662 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 34.0 g 炭水化物 72.0 g 食塩相当量 3.2 g	ビビンバ（ごはん220g） とうふとわかめのスープ フルーツヨーグルト エネルギー 805 kcal たんぱく質 31.9 g 脂質 31.1 g 炭水化物 109.8 g 食塩相当量 3.1 g	カステラ おちゃ エネルギー 94 kcal たんぱく質 2.1 g 脂質 1.5 g 炭水化物 18.7 g 食塩相当量 0.1 g	ごはん（220g） たらのむしやき ごじる やきビーフン みかん エネルギー 752 kcal たんぱく質 33.3 g 脂質 12.9 g 炭水化物 132.0 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 2313 kcal たんぱく質 91.9 g 脂質 79.5 g 炭水化物 332.5 g 食塩相当量 9.4 g
27 (月)	ごはん（220g） みそしる（はくさい） とりつくね ナムル バナナ エネルギー 726 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 19.8 g 炭水化物 118.9 g 食塩相当量 3.6 g	ごはん（220g） さばのカレームニエル いものこじる いんげんのしらあえ ぎゅうにゅう エネルギー 868 kcal たんぱく質 36.4 g 脂質 33.4 g 炭水化物 117.4 g 食塩相当量 2.6 g	むしチーズケーキ おちゃ エネルギー 103 kcal たんぱく質 2.2 g 脂質 4.2 g 炭水化物 14.3 g 食塩相当量 0.1 g	ごはん（220g） トンテキ ごぼうとあおなのスープ もりあわせサラダ なし エネルギー 707 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 20.9 g 炭水化物 117.3 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 2404 kcal たんぱく質 84.3 g 脂質 78.3 g 炭水化物 367.9 g 食塩相当量 8.5 g
28 (火)	ごはん（220g） みそしる（とうふ・なめこ） えびのいりたまご ながいものそぼろあんかけ ヤクルト エネルギー 716 kcal たんぱく質 31.4 g 脂質 14.4 g 炭水化物 121.7 g 食塩相当量 3.1 g	こがたパン スパゲティナポリタン キャベツのスープ レタスとコーンのサラダ ぎゅうにゅう エネルギー 820 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 31.4 g 炭水化物 109.0 g 食塩相当量 4.2 g	チョコボッキーとルマンド おちゃ エネルギー 149 kcal たんぱく質 2.2 g 脂質 6.6 g 炭水化物 20.5 g 食塩相当量 0.2 g	ごはん（220g） あかうおのなんぶやき よしのじる かぼちゃサラダ フルーツゼリー エネルギー 710 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 13.5 g 炭水化物 130.5 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 2395 kcal たんぱく質 86.4 g 脂質 65.9 g 炭水化物 381.7 g 食塩相当量 9.8 g
29 (水)	ごはん（220g） カレースープ オムレツ いんげんサラダ やさしいジュース エネルギー 676 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 18.6 g 炭水化物 116.0 g 食塩相当量 2.5 g	ごはん（220g） たらのおやこマヨネーズやき かしわじる ほうれんそうとさつまいものごまあえ ぎゅうにゅう エネルギー 777 kcal たんぱく質 34.9 g 脂質 23.9 g 炭水化物 111.2 g 食塩相当量 3.1 g	えらべるおやつ☆ももたろう おちゃ 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	ごはん（220g） すぶた とうふとかにのコーンスープ チョレギサラダ みかん エネルギー 814 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 24.5 g 炭水化物 128.7 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 2401 kcal たんぱく質 83.0 g 脂質 74.0 g 炭水化物 372.5 g 食塩相当量 8.7 g
30 (木)	ごはん（220g） みそしる（さつまいも） すごもりたまご キャベツといかのオイスターいため バナナ エネルギー 664 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 13.6 g 炭水化物 118.8 g 食塩相当量 3.1 g	コッペパン・ブルーベリージャム ししゃもフライ こまつなとコーンのスープ ブロッコリーとささみのサラダ りんご ぎゅうにゅう エネルギー 781 kcal たんぱく質 33.4 g 脂質 25.9 g 炭水化物 107.9 g 食塩相当量 3.8 g	かっぱえびせん おちゃ エネルギー 128 kcal たんぱく質 1.7 g 脂質 5.7 g 炭水化物 17.7 g 食塩相当量 0.6 g	チキンとエビのピラフ（ごはん220g） じゃがいものスープ だいずサラダ なし ヨーグルト エネルギー 817 kcal たんぱく質 33.3 g 脂質 26.2 g 炭水化物 121.1 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 2390 kcal たんぱく質 91.6 g 脂質 71.4 g 炭水化物 365.5 g 食塩相当量 11.3 g
31 (金)	ごはん（220g） みそしる（こまつな） クロムツのかすづけやき いりとうふ ヤクルト エネルギー 674 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 15.6 g 炭水化物 109.3 g 食塩相当量 3.0 g	ごはん（220g） ぶたにくのしょうがやき みそしる（かぼちゃ・あつあげ） もやしのごまずあえ ぎゅうにゅう エネルギー 776 kcal たんぱく質 33.6 g 脂質 19.8 g 炭水化物 120.6 g 食塩相当量 3.1 g	カスタードケーキ おちゃ エネルギー 125 kcal たんぱく質 1.5 g 脂質 6.8 g 炭水化物 14.8 g 食塩相当量 0.0 g	ごはん（220g） ミートローフきのこソース パンプキンポタージュ アスパラとたまごのサラダ かき エネルギー 836 kcal たんぱく質 29.0 g 脂質 24.6 g 炭水化物 134.2 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 2411 kcal たんぱく質 91.5 g 脂質 66.8 g 炭水化物 378.9 g 食塩相当量 8.7 g