

令和8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
1 (木)	ごはん (220g) みそしる (さつまいも) 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 こまつなのスープ キャベツとツナのコールスロー かき ぎゅうにゅう	ポテコ おちゃ	ゆかりおにぎり おこのみやき (ミニ) とたこやき だいこんとかにかまのサラダ オレンジ	エネルギー 2417 kcal たんぱく質 82.8 g 脂質 78.6 g 炭水化物 360.2 g 食塩相当量 10.1 g
	エネルギー 738 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 17.9 g 炭水化物 125.3 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 790 kcal たんぱく質 40.7 g 脂質 26.9 g 炭水化物 99.7 g 食塩相当量 4.0 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 736 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 24.7 g 炭水化物 118.3 g 食塩相当量 2.4 g	
2 (金)	ごはん (220g) みそしる (キャベツ) ポテトとウインナーのソテー れんこんのきんぴら ヨーグルト	おやこどん (ごはん220g) みそしる (なめこ・ふ) もやしのごまずあえ ぎゅうにゅう	いちごポッキーときなこもち おちゃ	ごはん (220g) やきさばのにつけ ごじる かぼちゃサラダ フルーツゼリー	エネルギー 2446 kcal たんぱく質 87.0 g 脂質 75.2 g 炭水化物 380.0 g 食塩相当量 9.7 g
	エネルギー 746 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 22.6 g 炭水化物 123.0 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 826 kcal たんぱく質 36.6 g 脂質 25.7 g 炭水化物 116.8 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 77 kcal たんぱく質 1.0 g 脂質 3.5 g 炭水化物 10.4 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 797 kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 23.4 g 炭水化物 129.8 g 食塩相当量 2.6 g	
3 (土)	ごはん (220g) みそしる (なす) なつとうのおろしあえ とりにくとながいものマスタードいため バナナ	ごはん (220g) シーフードグラタン かぶのスープ アスパラとハムのサラダ りんご	ハッピーターン おちゃ	てんしんはん (ごはん220g) ぶたキムチ あげはるまき こまつなのナムル ブルーチェ	エネルギー 2360 kcal たんぱく質 84.2 g 脂質 66.4 g 炭水化物 380.3 g 食塩相当量 9.4 g
	エネルギー 626 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 12.7 g 炭水化物 111.2 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 709 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 17.5 g 炭水化物 123.0 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 146 kcal たんぱく質 1.3 g 脂質 7.4 g 炭水化物 18.8 g 食塩相当量 0.4 g	エネルギー 879 kcal たんぱく質 32.9 g 脂質 28.8 g 炭水化物 127.3 g 食塩相当量 4.2 g	
4 (日)	ごはん (220g) みそしる (チンゲンサイ) たらしのしおこうじづけやき にくじゃが しばづけ	てんどん (ごはん220g) みそしる (とうふ・わかめ) フルーツミックス	チョコチップクッキー おちゃ	ごはん (220g) ミートローフきのこソース ジュリアンスープ マカロニサラダ オレンジ	エネルギー 2424 kcal たんぱく質 85.6 g 脂質 68.6 g 炭水化物 388.0 g 食塩相当量 12.0 g
	エネルギー 613 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 11.2 g 炭水化物 111.1 g 食塩相当量 3.9 g	エネルギー 848 kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 25.0 g 炭水化物 131.2 g 食塩相当量 5.3 g	エネルギー 164 kcal たんぱく質 2.3 g 脂質 7.5 g 炭水化物 22.5 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 799 kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 24.9 g 炭水化物 123.2 g 食塩相当量 2.7 g	
5 (月)	ごはん (220g) みそしる (はくさい) めだまやき きりぼしだいこんのソースいため ヤクルト	サンドウィッチ ごぼうとコーンのスープ ポークビーンズ ぎゅうにゅう	キットカットとせんべい おちゃ	ごはん (220g) さわらのたつたあげ かしわじる だいずのかふうあえ かき	エネルギー 2326 kcal たんぱく質 88.6 g 脂質 77.6 g 炭水化物 339.6 g 食塩相当量 9.9 g
	エネルギー 632 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 15.0 g 炭水化物 110.3 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 788 kcal たんぱく質 33.1 g 脂質 35.7 g 炭水化物 92.2 g 食塩相当量 4.6 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 807 kcal たんぱく質 34.0 g 脂質 23.3 g 炭水化物 121.3 g 食塩相当量 2.5 g	
6 (火)	ごはん (220g) みそしる (こまつな) すごもりたまご かぼちゃのそぼろあんかけ バナナ	コッペパン・りんごジャム とりとやさいのトマトに キャベツのスープ アスパラといかのサラダ ぎゅうにゅう	パンみみブディング おちゃ	ごはん (220g) さけのさいきょうやき にあわせ (なす) もやしとぶたしゃぶのごまだれ りんご	エネルギー 2445 kcal たんぱく質 101.4 g 脂質 69.9 g 炭水化物 377.5 g 食塩相当量 10.3 g
	エネルギー 665 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 12.9 g 炭水化物 122.4 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 835 kcal たんぱく質 39.1 g 脂質 32.1 g 炭水化物 103.1 g 食塩相当量 4.4 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 747 kcal たんぱく質 32.4 g 脂質 16.4 g 炭水化物 125.3 g 食塩相当量 2.2 g	
7 (水)	ごはん (220g) みそしる (じゃがいも・わかめ) だしまきたまご いんげんのごまあえ スティックなつとう	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	えらべるおやつ☆ももたろう おちゃ	ごはん (220g) おでん やさいとあつあげのピリからいため オレンジ ヨーグルト	エネルギー 2406 kcal たんぱく質 100.4 g 脂質 76.7 g 炭水化物 355.2 g 食塩相当量 10.6 g
	エネルギー 593 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 13.0 g 炭水化物 104.3 g 食塩相当量 3.3 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 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 864 kcal たんぱく質 39.3 g 脂質 25.3 g 炭水化物 128.2 g 食塩相当量 4.1 g	
8 (木)	ごはん (220g) みそしる (とうふ・なめこ) ミートボールのあまずあん こまつなとちくわのあえもの あじつけのり	コッペパン・いちごジャム たらのかピカタ パンプキンポタージュ ブロッコリーとツナのサラダ ぎゅうにゅう	ブリッツとパイのみ おちゃ	ごはん (220g) はっぼうさい◎ やきぎょうざ ばんさんすう マンゴープリン	エネルギー 2432 kcal たんぱく質 99.2 g 脂質 72.2 g 炭水化物 367.1 g 食塩相当量 12.0 g
	エネルギー 601 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 12.3 g 炭水化物 107.7 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 874 kcal たんぱく質 42.2 g 脂質 31.3 g 炭水化物 111.8 g 食塩相当量 4.3 g	エネルギー 128 kcal たんぱく質 2.2 g 脂質 6.5 g 炭水化物 15.6 g 食塩相当量 0.4 g	エネルギー 829 kcal たんぱく質 32.4 g 脂質 22.1 g 炭水化物 132.0 g 食塩相当量 3.8 g	