

令和7年度

10月 きゅうしょくこんだてよていひょう

きよくししょうがっこう

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅう にゅう	おかず	きいろ	あか	みどり	ちょうみりょうなど	エネルギー (kcal) たんぱくしつ (g)
					ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちょうしをとのえる		
1	すい	むぎごはん		かぼちゃとまいたけのみそしる とうふハンバーグ・ちゅうかやさいあんかけ	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう あげ わかめ みそ とうふ とりにく	かぼちゃ まいたけ たまねぎ ねぎ にんじん しいたけ きくらげ いんげん	いりこだしじる しょうゆ みりん ちゅうかスープ オイスターソース	603 21.4
2	もく	ミルクパン		やさいスープ さつまいものスペインふうオムレツ あまなつサラダ	パン じゃがいも さつまいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ベーコン たまご とりにく	コーン たまねぎ だいこん にんじん しめじ えだまめ ほうれんそう あまなつみかん キャベツ きゅうり	ガラスープ コンソメ しょうゆ ワイン こしょう しお こしょう す	582 22.7
3	きん	むぎごはん		けんちんじる イワシのかぼすレモンに イカのすみそあえ	こめ むぎ こんにやく さといも ごま さとう	ぎゅうにゅう とうふ イワシ イカ わかめ みそ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ しいたけ かぼすかじゅう レモンかじゅう キャベツ きゅうり	かつおこんぶだしじる しょうゆ さけ	555 24.7
6	げつ	おやこどんぶり		さといものみそしる おつきみだんご	こめ むぎ さとう あぶら でんぶん さといも つきみだんご	ぎゅうにゅう たまご とりにく だいず かまぼこ とうふ あげ みそ	たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ だいこん	しょうゆ さけ みりん かつおだしじる いりこだしじる	654 26.5
7	か	しょくパン (ブルーベリージャム)		ポークビーンズ かぼちゃサラダ	パン ジャム じゃがいも さとう あぶら ノンエッグマヨネーズ アーモンド	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ	にんにく たまねぎ にんじん パセリ マッシュルーム みずにトマト かぼちゃ きゅうり コーン	ワイン ケチャップ デミグラスソース ソース コンソメ こしょう す しお しょうゆ	617 25.4
8	すい	むぎごはん		じゃがいものうまに りっちゃんのがんきサラダ	こめ むぎ じゃがいも こんにやく さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく だいず あつあげ ハム カツオブし こんぶ ひじきのり	たまねぎ にんじん いんげん しいたけ きゅうり キャベツ トマト にんじん コーン	しょうゆ みりん さけ す こしょう	567 23.6
9	もく	わかめごはんおにぎり		きつねうどん ごまじやこサラダ	こめ むぎ うどん さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう あげ とりにく かまぼこ チリメンジャコ わかめ	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ だいこん きゅうり	みりん さけ かつおこんぶだしじる しょうゆ す	614 23.4
ふるさとくまさんデー「ひとよし・くま」									
10	きん	せきはん (ごましお)		つぼんしる サバのゆずごしょうなんばん なしのあますあえ	こめ もちごめ ごま さといも こんにやく でんぶん あぶら さとう	ぎゅうにゅう あずき とりにく とうふ ちくわ サバ わかめ	にんじん だいこん ごぼう しいたけ ねぎ たまねぎ なし	しお いりこだしじる みりん さけ しょうゆ す ゆずごしょう	645 29.8
16	もく	セルフドッグ		ワントンスープ ぼどうゼリー	パン さとう ワンタン あぶら ゼリー	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく	キャベツ にんじん にんにく たまねぎ チンゲンサイ きくらげ もやし	ケチャップ ソース ワイン さけ ガラスープ しょうゆ ちゅうかスープ	549 23.4
17	きん	むぎごはん		はるさめコーンスープ さかなのチリソースあえ カリカリきゅうり	こめ むぎ はるさめ でんぶん さとう あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン たら	コーン たまねぎ にんじん ほうれんそう しいたけ エリンギ ねぎ みずにトマト にんにく しょうが きゅうり	ガラスープ さけ こしょう しょうゆ ケチャップ トウバンジャン しお	595 26.4
20	げつ	むぎごはん		のつべいじる サンマのかばやき かきなます	こめ むぎ さといも こんにやく でんぶん あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ちくわ サンマ	にんじん だいこん ごぼう しいたけ ねぎ しょうが かき きゅうり	かつおこんぶだしじる しょうゆ さけ みりん す しお	620 24.9
21	か	トマトパン		スーpsバゲティ ビーンズサラダ	パン スバゲティ パター こめこ さとう あぶら	ぎゅうにゅう エビ ベーコン チーズ いんげんまめ だいず だいふくまめ きんときまめ ツナ	にんにく たまねぎ マッシュルーム ほうれんそう しめじ コーン きゅうり にんじん レモンかじゅう	ガラスープ ワイン しお こしょう ケチャップ しょうゆ	617 25.7
22	すい	ひじきごはん		うおそうめんじる いわしのカリカリフライ 1び レモンあえ	こめ さとう あぶら じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ひじき とりにく あげ うおそうめん とうふ わかめ いわし チリメンジャコ	にんじん いんげん たまねぎ しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり レモンかじゅう	みりん さけ かつおこんぶだしじる しょうゆ	573 24.7
23	もく	むぎごはん		さつまじる コーンシューマイ 1こ やさいとぶたにくのくろずいため	こめ むぎ さつまいも こんにやく こむぎこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく みそ さかなすりみ とうふ ぶたにく	だいこん にんじん ごぼう ねぎ コーン たまねぎ しょうが たけのこ	いりこだしじる さけ しょうゆ くろず	549 20.3
きくちさんデー「れんこん」									
24	きん	ポークカレーライス		れんこんとひじきのサラダ	こめ むぎ じゃがいも カレーッ あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりレバー チーズ ひじき ツナ	たまねぎ ほうれんそう りんご しょうが にんにく れんこん きゅうり にんじん	カレーこ ワイン ソース ケチャップ しょうゆ す	617 20.8
27	げつ	むぎごはん		だんごじる ちくさやき ごまずあえ かつおふりかけ	こめ むぎ こむぎこ しらたまこ さといも あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう スkimミルク とりにく あげ みそ たまご チーズ のり カツオブし	だいこん にんじん ごぼう しいたけ ねぎ ほうれんそう たまねぎ もやし	いりこだしじる さけ しょうゆ す みりん	629 23.7
28	か	コッペパン		にくだんごたまめのシチュー グリーンサラダ げんきヨーグルト	パン じゃがいも ビーフシチュールッ ガッシュナッツ さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず だいふくまめ きんときまめ いんげんまめ チーズ ヨーグルト	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム ほうれんそう パイナップル キャベツ きゅうり	ケチャップ デミグラスソース こしょう ワイン す しょうゆ	671 27.7
29	すい	むぎごはん		かきたまじる サケチーズフライ かつのりサラダ	こめ むぎ じゃがいも でんぶん こむぎこ パンこ あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう たまご かまぼこ サケ チーズ ツナ のり カツオブし	たまねぎ にんじん こまつな きくらげ キャベツ きゅうり	しょうゆ さけ かつおこんぶだしじる す	611 25.7
30	もく	しょくパン (クリームゴールド)		やきそば おまめのサラダ	パン クリームゴールド ちゅうかめん あぶら ノンエッグマヨネーズ アーモンド	ぎゅうにゅう ぶたにく イカ ちくわ カツオブし ひよこまめ ツナ チーズ	にんにく にんじん キャベツ もやし ピーマン きくらげ きゅうり たまねぎ えだまめ コーン	さけ ソース しお こしょう す	719 28.4
31	きん	むぎごはん		マーボーどうふ パンサンسوウ こざかなつくだに	こめ むぎ さとう でんぶん あぶら はるさめ ごま	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく とりレバー だいず みそ たまご ハム いりこ	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ にんにくのめ きゅうり キャベツ にんじん	トウバンジャン さけ ガラスープ オイスターソース しょうゆ す	643 26.1

※献立は、都合により変更になる場合があります。ご了承ください。