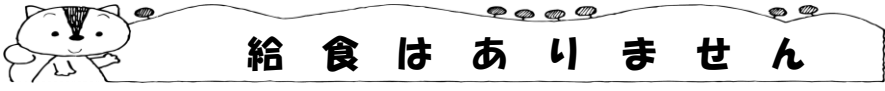




令和 7 年 10 月 学校給食予定献立表(幼稚園)

※ 物資の都合等により変更する場合があります。

日	曜日	こんだてめい ★:防災献立 ◆:よくかんでたべよう	エネルギーのもとになる (き)	からだをつくる (あか)	からだのちょうしをととのえる (みどり)	エネルギー (kcal) たんぱくしつ (g)
1	水	ごはん ぎゅうにゅう あげどうふのそぼろあんかけ もやしのかつおあえ カレーなんばんじる	ごはん でんぶん あぶら さとう じゃがいも こめこ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく かつおがし ぎゅうにく あぶらあげ	さやいんげん こまつな たまねぎ にんじん ほししいたけ しろねぎ もやし トマト にんにく	432 15.7
2	木	パン ぎゅうにゅう とりにくのコーンフ레이크やき ベーコンかぼちゃ はくさいスープ	パン コーンフ레이크 あぶら じゃがいも マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ポークウイナー	かぼちゃ たまねぎ はくさい にんじん なましいたけ チンゲンサイ	469 18.2
3	金	ごはん ぎゅうにゅう チヂミ ほうれんそうのナムル じゃがぶたキムチ	ごはん さとう ごまあぶら じゃがいも あぶら こめこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく やきがた	ほうれんそう キャベツ しろねぎ にら にんにく はくさいキムチ たまねぎ にんじん いとこんにゃく ねぎ	461 15.3
6	月					
7	火					
8	水	ごはん ぎゅうにゅう ちくわのあまからあげ(2こ) とうがんのいために どさんこじる	ごはん こむぎこ パンこ あぶら さとう でんぶん じゃがいも バター	ぎゅうにゅう ちくわ とりにく ぶたにく とうふ しろみそ	さやいんげん たまねぎ コーン もやし とうがん しょうが ほししいたけ にんじん にんにく ねぎ	455 16.5
9	木	パン ぎゅうにゅう さといものみそマヨネーズやき シーザーサラダふう ガーリックスープ	パン さといも あぶら さとう オリーブあぶら マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ベーコン とりにく	たまねぎ にんじん パセリ レタス きゅうり チンゲンサイ にんにく キャベツ なましいたけ	446 15.4
10	金	行事食【目の愛護デー】 ごはん ぎゅうにゅう あじつけのり とりにくのソテー ブルーベリーソース ひじきのごまサラダ かぼちゃのみそしる	ごはん こめこ さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく ひじき チキンハム あぶらあげ みそ のり	ブルーベリー こまつな にんじん ねぎ かぼちゃ たまねぎ なす えのきたけ コーン	447 18.3
14	火	2025万博記念 世界の料理【アフリカ】 ごはん ぎゅうにゅう ヤーサジェン ★ナイジェリアンサラダ カランガ	ごはん でんぶん あぶら さとう じゃがいも こめこパスタ マヨネーズ	ぎゅうにゅう ホキ とりにく ベーコン ひよこまめ	たまねぎ にんにく レモン キャベツ きゅうり コーン さやいんげん トマト あかたまねぎ	438 16.6
15	水	ごはん ぎゅうにゅう スタミナなっとう かぼちゃとさつまいものサラダ けんちんじる	ごはん さとう あぶら さといも さつまいも マヨネーズ	ぎゅうにゅう なっとう ぶたにく チキンハム あぶらあげ とうふ	にら にんじん にんにく しょうが かぼちゃ だいこん ごぼう しめじ こんにゃく ねぎ えだまめ	438 15.1
16	木	パン ぎゅうにゅう ハンバーグ きのごソース ◆れんこんのマヨネーズあえ とうがんのスープ ◆りんご	パン あぶら さとう でんぶん じゃがいも マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく チキンハム	たまねぎ れんこん キャベツ にんじん えのきたけ とうがん しめじ パセリ チンゲンサイ りんご	486 17.8
17	金	地産地消献立① ごはん ぎゅうにゅう とりにくののりしおからあげ くろまめのえだまめ さつまいものみそしる	ごはん さとう ごまあぶら でんぶん あぶら さつまいも	ぎゅうにゅう とりにく あおのり あぶらあげ わかめ みそ	にんにく えだまめ だいこん ごぼう にんじん えのきたけ こまつな ねぎ	435 19.0
20	月	ごはん ぎゅうにゅう ★さばそぼろ ★◆きりぼしだいこんのサラダ がたじる	ごはん あぶら ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう さば ひじき ツナ ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん しょうが キャベツ きりぼしだいこん コーン だいこん かぼちゃ ごぼう こんにゃく ねぎ	425 16.1
21	火	ごはん ぎゅうにゅう ★さつまいもとだいずのきなこあえ はるさめサラダ たんたんビーフン	ごはん さつまいも でんぶん あぶら さとう はるさめ ごまあぶら ビーフン ごま	ぎゅうにゅう だいず きなこ チキンハム ぶたにく あかみそ しろみそ	きゅうり もやし にんじん キャベツ たまねぎ たけのこ しろねぎ しょうが にんにく	442 13.2
22	水	ごはん ぎゅうにゅう さといもコロッケ はくさいとあつあげのそぼろに ゆばとなめこのみそしる	ごはん さといも あぶら さとう でんぶん パンこ こむぎこ	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく ゆば あぶらあげ みそ	はくさい しょうが なめこ だいこん にんじん こまつな ねぎ たまねぎ	446 16.8
23	木	パン ぎゅうにゅう なすのミートソースあえ しおこうじボトフ ★まぜまぜゼリー	パン あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく おから だいず ミニウイナー	なす たまねぎ だいこん にんじん チンゲンサイ キャベツ みかん もも なし	440 16.4
24	金	あきのコンこんカレーライス ぎゅうにゅう やきこめこシューマイ(2こ) ◆いとこんサラダ	ごはん じゃがいも さつまいも あぶら こめこ ごまあぶら さとう こむぎこ でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	たまねぎ にんじん れんこん だいこん まいたけ しょうが いとこんにゃく きゅうり にんにく キャベツ	449 14.0
27	月	ごはん ぎゅうにゅう さんまのしおやき さといもとおからのサラダ すましじる	ごはん さといも さとう マヨネーズ	ぎゅうにゅう さんま おから チキンハム とうふ あぶらあげ わかめ	チンゲンサイ たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	421 14.5
28	火	ごはん ぎゅうにゅう ★こうやどうふのあげに はくさいのツナごまあえ のっぺいじる	ごはん さとう でんぶん あぶら ごま さといも	ぎゅうにゅう こうやどうふ ぶたにく ツナ とりにく	たまねぎ しょうが にんじん はくさい もやし こまつな だいこん ごぼう こんにゃく しめじ ねぎ	443 15.6
29	水	地産地消献立② ごはん ぎゅうにゅう あかえいのいちじくソース ◆れんこんのきんぴら むさしじる	ごはん あぶら さとう ごま ごまあぶら そうめんパチ こめこ さといも こむぎこ	ぎゅうにゅう あかえい ぶたにく くきわかめ ちくわ あぶらあげ みそ	こんにゃく だいこん こまつな ねぎ いちじく レモン れんこん にんじん ほししいたけ	420 16.5
30	木	パン ぎゅうにゅう ハムステーキ コールスローサラダ はくさいのスープに	パン じゃがいも でんぶん さとう あぶら	ぎゅうにゅう ハム ミニウイナー	キャベツ きゅうり にんじん コーン はくさい たまねぎ しめじ さやいんげん	433 17.9
31	金	行事食【ハロウィン】 ごはん ぎゅうにゅう レッドチキン ウィッチサラダ かぼちゃのポタージュ ハロウィンデザート	ごはん じゃがいも さとう マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン しろいんげんまめ チキンハム とうにゅう	にんにく レッドキャベツ あかたまねぎ かぼちゃ たまねぎ にんじん パセリ	476 16.6