

令和7年度

10月



給食予定献立表

小鹿野町学校給食センター
小鹿野小学校

日	曜	献立名			ち血や肉、骨や歯に	からだの調子をととのえる食品	なつちから熱や力のもとになる食品	I栄養 - kcal	たんぱくしつ g
		主食・パンにつけるもの	牛乳	主菜・副菜	なる食品		なる食品		
1	水	きなこあげパン		フォースープ オムレツ かみかみあえ	牛乳 とりにく きなこ たまご いか	にんじん もやし みすな レモン汁 ヨウカ だいこん きゅうり	パン あぶら さとう ピーマン ごまあぶら ごま	589	25.2
2	木	ごはん		あつあげのみそいため あげぎょうざ(2こ) ナムル	牛乳 あつあげ ぶたにく みそ とりにく	にんじん 玉ねぎ キャベツ ヨウカ もやし ほうれんそう	米 さとう あぶら かたくりこ こむぎこ ごまあぶら ごま	644	26.1
3	金	むぎごはん		チキンカレー フレンチサラダ チーズ(2こ)	牛乳 とりにく ハム チーズ	にんじん たまねぎ コンコウカ キャベツ きゅうり コーン	米 おおむぎ じゃがいも こむぎこ あぶら フルツド レッツグ ユーロド レッツグ	624	25.9
6	月	じゅうごやメニュー わかめごはん		おつきみじる メンチカツ おかか和え おつきみだいふく	牛乳 とうふ とりにく かぼちゃボール ぶたにく カツオブシ とうにゅう わかめ	にんじん だいこん ながねぎ かぼちゃ たまねぎ こまつな キャベツ	米 こむぎこ パンこ あぶら こめこ さつまいも さとう	666	22.0
7	火	ごはん		じゃがいもたまねぎのみそしる さばのしおやき きりほしだいこんのいために	牛乳 あぶらあげ みそ わかめ さば ぶたにく さつまあげ	にんじん たまねぎ きりほしだいこん こんにゃく さやいんげん	米 じゃがいも あぶら さとう	629	24.6
8	水	こどもパン		ソースやきそば ポイルウィンナー(2本) だいこんツナサラダ	牛乳 ぶたにく ウィンナー ツナ	にんじん たまねぎ キャベツ だいこん きゅうり コーン	パン やきそばめん あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	640	25.3
9	木	ハムコーンピラフ		のりしおからあげ ブロッコリーサラダ ブルーベリーゼリー	牛乳 ハム とりにく	にんじん たまねぎ コーン パセリ ヨウカ ブロッコリー キャベツ レタス ブルーベリー	米 あぶら マーガリン かたくりこ さとう サウザンドレッシング	598	25.5
11	金	じごなうどん		にくうどん汁 だいがくいも のりすあえ	牛乳 ぶたにく あぶらあげ ツナ のり	にんじん たまねぎ ながねぎ おろし ほうれんそう もやし はくさい	じごなうどん さとう あぶら さつまいも ごま	629	23.9
14	火	ごはん		カレーマポー豆腐 ポテトロール いかとはるさめのサラダ	牛乳 とうふ とりにく ベーコン いか	にんじん たまねぎ グリンピース コンコウカ キャベツ コーン	米 こむぎこ 油 さとう かたくりこ はるさめ ごまあぶら ごま	652	25.9
15	水	くろパン		ABCマカロニのスープ ハンバーグ ケチャップソース キャベツツナサラダ	牛乳 とりにく ぶたにく ツナ	にんじん たまねぎ コンコ コーン セロリー トマト キャベツ きゅうり	パン じゃがいも マカロニ あぶら さとう イタリアンドレッシング	614	26.6
16	木	ごはん		なめことえのきのみそ汁 とりにくのみそパンこやき じゃこきんびら	牛乳 あぶらあげ とうふ みそ とりにく じゃこ ぶたにく さつまあげ	にんじん なめこ えのき ながねぎ ショウガ ごぼう ピーマン	米 さとう パンこ あぶら ごまあぶら	601	29.0
17	金	そぼろごはん		しろみざかなフライ いりたまごあえ フレンスクレープチョコ	牛乳 とりにく たら たまご とうにゅう	にんじん れんこん えだまめ ブロッコリー キャベツ	米 さとう あぶら こむぎこ パンこ ノンエッグマヨネーズ こめこ	624	20.4
21	火	ごはん		はくさいスープ ポークチャップ ポテトサラダ	牛乳 とりにく ぶたにく ハム	にんじん たまねぎ ピーマン コンコウカ トマト きゅうり はくさい ながねぎ おろし	米 さとう あぶら かたくりこ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ はるさめ ごまあぶら	602	24.9
22	水	しょくパン りんごジャム		さつまいものシチュー チキンナゲット(2こ) ほうれんそうのソテー	牛乳 とりにく	にんじん たまねぎ パセリ ほうれんそう コーン りんご	パン さつまいも バター あぶら こむぎこ パンこ さとう	630	22.9
23	木	ごはん ふりかけ(のり)		だいこんのごもくに こもちししゃもフリッター ごまあえ	牛乳 とりにく あつあげ うずらのたまご のり ししゃも みそ	にんじん だいこん こんにゃく はくさい こまつな	米 さとう あぶら こむぎこ こめこ でんぶん ごま	624	25.8
24	金	ちゅうかめん		しおラーメンじる かぼちゃコロッケ スタミナサラダ みかんゼリー	牛乳 とりにく ぶたにく	にんじん もやし チンゲンサイ ながねぎ コーン メンマ コンコウカ レタス キャベツ きゅうり かぼちゃ みかん	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら じゃがいも こむぎこ パンこ さとう	656	25.8
27	月	なめし		なすのみそしる チキンチキンごぼう からしあえ	牛乳 あぶらあげ とうふ わかめ みそ とりにく	にんじん ごぼう なす ながねぎ えだまめ もやし こまつな だいこんな	米 さとう あぶら かたくりこ	602	26.1
28	火	くりいりごもごはん		カツオカツ かわりおひたし みかん	牛乳 とりにく あぶらあげ カツオ ハム カツオブシ	にんじん ごぼう たまねぎ キャベツ ほうれんそう コーン みかん	米 くり さとう あぶら こむぎこ パンこ ごま	583	22.7
29	水	コッパンスライス		わふうスパゲッティ ひじきとれんこんのサラダ フルーツクリーム	牛乳 ベーコン とりにく ひじき	にんじん たまねぎ しめじ しゃくしなづ れんこん こまつな もも パイン	パン スパゲッティ あぶら ホイップクリーム さとう ゴマドレッシング	623	23.0
30	木	ごはん		キムチスープ こつぷなっとう たまごやき たくあんツナマヨあえ	牛乳 ぶたにく とうにゅう とうふ みそ なっとう たまご ツナ	にんじん はくさいキムチ たまねぎ ニラ ヨウカ きゅうり たくあん	米 あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	644	28.8
31	金	ハロウィンメニュー むぎごはん		ハヤシシチュー まめまめサラダ パンプキンパバロア	牛乳 ぶたにく とりにく だいず とうにゅう	にんじん たまねぎ マッシュルーム セロリー コンコ キャベツ コーン えだまめ かぼちゃ	米 おおむぎ じゃがいも こむぎこ あぶら さとう オリーブあぶら	628	24.1
								764	28.3

*材料等の都合により、献立内容が変更になる場合があります。