

🍪🍩🍪🍩🍪🍩🍪 2025年10月の予定献立表 🍪🍩🍪🍩🍪🍩🍪

日	献立名	使用材料	栄養量	
1 水	ご飯 さばの竜田揚げ ほうれん草のごま和え みかん缶 豚汁	精白米 さば、片栗粉 ほうれん草、にんじん、ごま みかん缶 豚小間肉、大根、にんじん、ごぼう、さといも、長葱	熱量 415 kcal 蛋白 18.0 g 脂質 14.4 g 塩分 1.5 g	
2 木	ご飯 ハンバーグ ブロッコリーのサラダ フルーツヨーグルト	精白米 豚挽肉、玉ねぎ、パン粉、牛乳、スキムミルク、鶏卵、ケチャップ、中濃ソース ブロッコリー、きゃべつ、ホールコーン、ツナ缶、ノリ(ドレッシング) 青じそ ヨーグルト、スキムミルク、黄桃缶	熱量 446 kcal 蛋白 19.8 g 脂質 13.2 g 塩分 0.8 g	
3 金	ご飯 松風焼き チンゲン菜と笹身の和え物 洋なし缶 味噌汁(南瓜)	精白米 鶏挽肉、木綿豆腐、スキムミルク、長葱、玉ねぎ、パン粉、鶏卵、ごま チンゲン菜、にんじん、鶏ささみ、ごま油 洋なし缶 かぼちゃ、長葱	熱量 419 kcal 蛋白 21.4 g 脂質 11.0 g 塩分 1.5 g	
6 月	麦ご飯 赤魚の照り焼き 小松菜のしらす和え パイン缶 味噌汁(油揚げ)	精白米、押し麦 赤魚、片栗粉 こまつな、にんじん、しらす干し パイン缶 油揚げ、カットわかめ	熱量 321 kcal 蛋白 13.9 g 脂質 6.5 g 塩分 1.6 g	
7 火	ご飯 チキンカツ 竹輪とほうれん草のおかか和え りんご缶 味噌汁(里芋)	精白米 鶏もも、パン粉、鶏卵、中濃ソース 焼竹輪、ほうれん草、にんじん、かつお節 りんご缶 さといも、絹さや	熱量 406 kcal 蛋白 18.3 g 脂質 10.5 g 塩分 1.8 g	
8 水	ふりかけご飯 豚肉とさつまいもの甘辛煮 ハムポテトサラダ バナナ 味噌汁(茄子)	精白米、カルシウムお魚ふりかけ 豚小間肉、さつまいも、玉ねぎ、まいたけ、グリーンピース じゃがいも、玉ねぎ、きゅうり、にんじん、ローズハム、マヨネーズ バナナ なす、高野豆腐	熱量 487 kcal 蛋白 17.5 g 脂質 14.2 g 塩分 1.7 g	
9 木	スバゲティナポリタン コールスローサラダ フルーツヨーグルト コンソメスープ(ブロッコリー)	スバゲティ、ホークウインナー、玉ねぎ、ピーマン、ケチャップ きゃべつ、にんじん、ホールコーン、ノリ(ドレッシング) 青じそ ヨーグルト、スキムミルク、黄桃缶 ブロッコリー、もやし	熱量 424 kcal 蛋白 14.7 g 脂質 14.2 g 塩分 1.8 g	
10 金	カレーライス コーンと玉ねぎのバター醤油炒め 白桃缶 コンソメスープ(いんげん)	精白米、豚小間肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、カレー粉、スキムミルク カットコーン、玉ねぎ、しめじ、マーガリン 白桃缶 いんげん、えのきだけ	熱量 451 kcal 蛋白 15.4 g 脂質 14.2 g 塩分 1.9 g	
13 月	🏆🏆🏆 スポーツの日 🏆🏆🏆			
14 火	ご飯 さばの竜田揚げ ほうれん草のごま和え みかん缶 豚汁	精白米 さば、片栗粉 ほうれん草、にんじん、ごま みかん缶 豚小間肉、大根、にんじん、ごぼう、さといも、長葱	熱量 415 kcal 蛋白 18.0 g 脂質 14.4 g 塩分 1.5 g	
15 水	ご飯 ハンバーグ ブロッコリーのサラダ フルーツヨーグルト	精白米 豚挽肉、玉ねぎ、パン粉、牛乳、スキムミルク、鶏卵、ケチャップ、中濃ソース ブロッコリー、きゃべつ、ホールコーン、ツナ缶、ノリ(ドレッシング) 青じそ ヨーグルト、スキムミルク、黄桃缶	熱量 446 kcal 蛋白 19.8 g 脂質 13.2 g 塩分 0.8 g	
16 木	ご飯 鶏肉のごま味噌焼き 野菜のきんぴら パイン缶 すまし汁(ほうれん草)	精白米 鶏もも、ごま ごぼう、にんじん、むぎ枝豆、しらたき、ごま油 パイン缶 ほうれん草、小町麩	熱量 404 kcal 蛋白 15.0 g 脂質 13.2 g 塩分 1.2 g	

日	献立名	材料名	栄養量	
17 金	ご飯 麻婆豆腐 切干大根とわかめのツナサラダ 柿 中華スープ(南瓜)	精白米 木綿豆腐、豚挽肉、玉ねぎ、にんじん、しょうが、片栗粉 切干大根、カットわかめ、にんじん、ツナ缶、ごま、ごま油 柿 はくさい、かぼちゃ	熱量 404 kcal 蛋白 15.5 g 脂質 12.5 g 塩分 1.1 g	
20 月	麦ご飯 赤魚の照り焼き 小松菜のしらす和え パイン缶 味噌汁(油揚げ)	精白米、押し麦 赤魚、片栗粉 こまつな、にんじん、しらす干し パイン缶 油揚げ、カットわかめ	熱量 382 kcal 蛋白 14.6 g 脂質 11.6 g 塩分 1.6 g	
21 火	ふりかけご飯 豚肉とさつまいもの甘辛煮 ハムポテトサラダ バナナ 味噌汁(茄子)	精白米、カルシウムお魚ふりかけ 豚小間肉、さつまいも、玉ねぎ、まいたけ、グリーンピース じゃがいも、玉ねぎ、きゅうり、にんじん、ローズハム、マヨネーズ バナナ なす、高野豆腐	熱量 426 kcal 蛋白 16.8 g 脂質 9.1 g 塩分 1.7 g	
22 水	食パン・いちごジャム チキンカツ 竹輪とほうれん草のおかか和え りんご缶 牛乳	食パン、いちごジャム 鶏もも、パン粉、鶏卵、中濃ソース 焼竹輪、ほうれん草、にんじん、かつお節 りんご缶 牛乳	熱量 425 kcal 蛋白 21.5 g 脂質 15.3 g 塩分 1.7 g	
23 木	スバゲティナポリタン コールスローサラダ フルーツヨーグルト コンソメスープ(ブロッコリー)	スバゲティ、ホークウインナー、玉ねぎ、ピーマン、ケチャップ きゃべつ、にんじん、ホールコーン、ノリ(ドレッシング) 青じそ ヨーグルト、スキムミルク、黄桃缶 ブロッコリー、もやし	熱量 424 kcal 蛋白 14.7 g 脂質 14.2 g 塩分 1.8 g	
24 金	ご飯 松風焼き チンゲン菜と笹身の和え物 洋なし缶 味噌汁(南瓜)	精白米 鶏挽肉、木綿豆腐、スキムミルク、長葱、玉ねぎ、パン粉、鶏卵、ごま チンゲン菜、にんじん、鶏ささみ、ごま油 洋なし缶 かぼちゃ、長葱	熱量 419 kcal 蛋白 21.4 g 脂質 11.0 g 塩分 1.5 g	
27 月	ご飯 さばの竜田揚げ ほうれん草のごま和え みかん缶 豚汁	精白米 さば、片栗粉 ほうれん草、にんじん、ごま みかん缶 豚小間肉、大根、にんじん、ごぼう、さといも、長葱	熱量 415 kcal 蛋白 18.0 g 脂質 14.4 g 塩分 1.5 g	
28 火	ご飯 鶏肉のごま味噌焼き 野菜のきんぴら パイン缶 すまし汁(ほうれん草)	精白米 鶏もも、ごま ごぼう、にんじん、むぎ枝豆、しらたき、ごま油 パイン缶 ほうれん草、小町麩	熱量 404 kcal 蛋白 15.0 g 脂質 13.2 g 塩分 1.2 g	
29 水	ご飯 ハンバーグ ブロッコリーのサラダ フルーツヨーグルト	精白米 豚挽肉、玉ねぎ、パン粉、牛乳、スキムミルク、鶏卵、ケチャップ、中濃ソース ブロッコリー、きゃべつ、ホールコーン、ツナ缶、ノリ(ドレッシング) 青じそ ヨーグルト、スキムミルク、黄桃缶	熱量 446 kcal 蛋白 19.8 g 脂質 13.2 g 塩分 0.8 g	
30 木	ご飯 麻婆豆腐 切干大根とわかめのツナサラダ 柿 中華スープ(南瓜)	精白米 木綿豆腐、豚挽肉、玉ねぎ、にんじん、しょうが、片栗粉 切干大根、カットわかめ、にんじん、ツナ缶、ごま、ごま油 柿 はくさい、かぼちゃ	熱量 404 kcal 蛋白 15.5 g 脂質 12.5 g 塩分 1.1 g	
31 金	カレーライス コーンと玉ねぎのバター醤油炒め 白桃缶 コンソメスープ(いんげん)	精白米、豚小間肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、カレー粉、スキムミルク カットコーン、玉ねぎ、しめじ、マーガリン 白桃缶 いんげん、えのきだけ	熱量 451 kcal 蛋白 15.4 g 脂質 14.2 g 塩分 1.9 g	

※献立は材料仕入の都合により変更することがあります。

