



10がつきゅうしょくよていこんだてひょう



(幼稚園・小学校)

※アレルギーの有無については、詳細な献立表にて必ずご確認ください。こちらの予定献立表は
おもな食品の表示のため、使用している全ての食材が記載されているわけではありません。

すいすいキッチン

2025年度

日	曜日	ス プ ー ン	献立名		おもな食品とはたらき・多くふくまれる栄養素						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
			主 食	副 食	エネルギーのもと		体をつくるもと		体のちょうしをととのえるもと			
					炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質			
									色のこい野菜	その他の野菜 くだもの		
1	水		ウインナー サンド	ぎゅうにゅう ⇒(コッペパン・★ウインナー) かぶのクリームに コールスローサラダ	パン	バター あぶら	ウインナー とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ コーン かぶ キャベツ きゅうり	662Kcal 26.0g 30.9g 2.8g	
あきのみかくこんだて				ぎゅうにゅう くりきのこ ごはん	ぎゅうにゅう いわしあげだまフライ こんさいたつぷりみそしる さつまいもサラダ	こめ さとう あげだま パンこ こむぎこ さつまいも	くり マヨネーズ あぶら	とりにく あぶらあげ いわし みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	しめじ ねぎ しいたけ ごぼう たまねぎ えだまめ だいこん れんこん	698Kcal 24.8g 24.2g 2.7g
2	木											
3	金		ガバオライス	ぎゅうにゅう ⇒(ごはん・ガバオ) はるさめスープ フルーツあんぱん	こめ さとう はるさめ ゼリー	あぶら	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	ピーマン パジル にんじん	にんにく ねぎ たまねぎ みかん パイン	607Kcal 24.9g 17.4g 2.0g	
おつきみ こんだて				ぎゅうにゅう おつきみデザート かまぼこいそかてんぱら つきみじる もやしのあえもの	こめ さとう でんぷん こむぎこ さといも ゼリー	あぶら	かまぼこ とりだんご	ぎゅうにゅう あおさ	みつば にんじん	だいこん もやし はくさい	619Kcal 23.6g 20.5g 2.4g	
6	月		ごはん									
7	火		ごはん	ぎゅうにゅう おろしハンバーグ しずいみそのさつまじる わふうサラダ	こめ でんぷん さつまいも さとう	あぶら	とりにく ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	にんにく ねぎ しょうが たまねぎ だいこん レモン えのき	624Kcal 24.2g 20.7g 2.3g	
8	水		きなこ あげパン	ぎゅうにゅう ポークビーンズ ブロッコリーとコーンのサラダ	パン さとう	あぶら こま	ぶたにく だいず ひよこまめ きなこ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ブロッコリー	にんにく コーン たまねぎ えだまめ きゅうり	711Kcal 25.9g 28.3g 2.7g	
9	木		やきにくどん	ぎゅうにゅう ⇒(むぎごはん・やきにくどんのぐ) キムチチゲ パンパンジーサラダ	こめ むぎ さとう でんぷん	こま こまあぶら あぶら	ぶたにく とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら だいこんのは	たまねぎ えのき しょうが もやし にんにく きゅうり だいこん はくさい	609Kcal 29.0g 22.1g 2.8g	
めのみあいごデー こんだて				ぎゅうにゅう ブルーベリーゼリー さけのてりやき あつあげのそぼろに おかかあえ	こめ さとう でんぷん ゼリー	あぶら こま	さけ とりにく だいず あつあげ	ぎゅうにゅう かつおぶし	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう	たまねぎ しょうが キャベツ	697Kcal 33.5g 19.8g 2.4g	
10	金		ごはん									
14	火		ごもく チャーハン	ぎゅうにゅう ホイコーロー とりにくとしょうがのスープ フルーツナタデココ	こめ さとう でんぷん	あぶら こまあぶら	ぶたにく かまぼこ とりにく	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん だいこんのは	コーン キャベツ もやし しいたけ しょうが たまねぎ だけのこ ねぎ にんにく おうとう だいこん みかん パイン	611Kcal 25.2g 20.0g 2.9g	
じゃこのひ				ぎゅうにゅう ★イカメンチカツ さといものみそしる じゃこのなつとうあえ	こめ さとう こむぎこ パンこ さといも	あぶら	イカ なつとう とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ かつおぶし	にんじん ほうれんそう	にんにく ねぎ はくさい しょうが キャベツ	601Kcal 26.0g 22.5g 2.3g	
15	水		ごはん									
16	木		パンネの トマトソースに	ぎゅうにゅう はちみつチキン わかめサラダ コアラパン	パンネ さとう はちみつ パン	オリーブオイル	ぶたにく とりにく ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	トマト にんじん	たまねぎ きゅうり セロリー にんにく しょうが	644Kcal 29.8g 26.9g 2.7g	
しょくいくのひ				ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがいため とみさとやさいのすましじる こまつなともやしのしずいみそあえ	こめ でんぷん さとう	あぶら こま こまあぶら	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	みつば にんじん こまつな	しょうが もやし たまねぎ だいこん ねぎ	600Kcal 27.4g 22.6g 2.2g	
17	金		ごはん									
20	月		ごはん	ぎゅうにゅう さばのこうみやき にくじゃが かいそうととりにくのあえもの	こめ じゃがいも さとう	あぶら こまあぶら こま	ぶたにく とりにく さば みそ	ぎゅうにゅう ひじき わかめ こんぶ	にんじん	たまねぎ しょうが えだまめ ねぎ キャベツ コーン	650Kcal 29.5g 21.9g 2.0g	
21	火		ごはん	ぎゅうにゅう とりにくのからあげ(2こ) いためやさいのみそしる れんこんサラダ	こめ さとう でんぷん	こまあぶら あぶら こま	とりにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん だいこんのは	しょうが キャベツ れんこん コーン たまねぎ にんにく もやし	672Kcal 28.2g 25.8g 2.4g	
22	水		ソフト フランス	ぎゅうにゅう ほうれんそうオムレツ ブラウンシチュー グリーンサラダ	パン じゃがいも	あぶら	たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー チンゲンサイ ほうれんそう	にんにく たまねぎ グリーンピース マッシュルーム きゅうり	608Kcal 24.2g 23.0g 2.7g	
23	木		ちゅうかどん	ぎゅうにゅう ⇒(むぎごはん・ちゅうかどんのぐ) はるさめのあまからいため フルーツゼリー	こめ むぎ でんぷん ゼリー はるさめ さとう	こまあぶら こま	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら	しょうが だけのこ にんにく きくらげ もやし はくさい パイン たまねぎ みかん	631Kcal 25.2g 19.7g 2.0g	
24	金		ごはん	ぎゅうにゅう とうにゅうプリン つくね(2こ) あきのけんちんじる みずなとツナのあえもの	こめ さとう パンこ でんぷん プリン	こまあぶら あぶら こま	とりにく とうふ ツナ	ぎゅうにゅう かつおぶし	こまつな みずな	しめじ たまねぎ ねぎ なめこ ごぼう キャベツ だいこん	663Kcal 26.9g 22.7g 2.7g	
27	月		ごはん	ぎゅうにゅう あつやきたまご やさいとやきどうふのもの のりマヨサラダ	こめ さとう	あぶら マヨネーズ	ぶたにく とうふ かまぼこ たまご	ぎゅうにゅう のり	にんじん いんげん ほうれんそう	たまねぎ きゅうり しいたけ はくさい キャベツ	624Kcal 24.5g 23.6g 2.2g	
28	火		ごはん	ぎゅうにゅう ★しろみざかなフライ わかめとじゃがいものみそしる だいずととりにくのあまからに	こめ さとう じゃがいも こむぎこ パンこ	あぶら	たら あぶらあげ みそ とりにく だいず	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん	たまねぎ えだまめ しょうが しいたけ だいこん ごぼう	692Kcal 29.0g 25.9g 2.7g	
29	水		しょくパン (いちごジャム)	ぎゅうにゅう チキンのきのこソース ポトフ キャロットラペ	パン さとう ジャム	あぶら	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ レモン はくさい にんにく かぶ マッシュルーム しめじ きゅうり	645Kcal 28.0g 26.1g 2.4g	
30	木		とみさとポーク とおいもの カレーライス	ぎゅうにゅう ⇒(げんまいごはん・とみさとポークとおいものカレー) こんにやくサラダ おふラスク	こめ げんまい さつまいも ふ さとう	あぶら バター	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく きゅうり しょうが もやし たまねぎ キャベツ	694Kcal 21.3g 23.4g 2.3g	
ハロウィン こんだて				ぎゅうにゅう たべくらべりんご かぼちゃコロッケ ハロウィンスープ カラフルサラダ	こめ さとう こむぎこ パンこ じゃがいも	あぶら	ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん パセリ かぼちゃ こまつな ブロッコリー	たまねぎ はくさい コーン にんにく りんご	633Kcal 20.8g 20.3g 2.4g	
31	金		コーンピラフ									

※材料等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。
★印につきましては、小袋のソース等がつきます。

こんげつの もくひょう

しゅんの しょくざいを しろう！



こんげつ
の
もく
ひょう
しゅん
の
しょく
ざい
を
しろう

学校給食摂取基準(8~9歳)		当月平均
エネルギー	650Kcal	645Kcal
たんぱく質	21~33g	26.2g
脂質	14.4~21.7g	23.1g
食塩相当量	2.0g未満	2.4g

献立表は、富里市のHPからも取得できます。(直接リンク <http://www.city.tomisato.lg.jp/0000003859.html>)

富里市のトップページ下部の「市の情報」内の「教育委員会」のバナーから→「学校教育」→「学校給食」→「給食献立・食育」の順にクリックしてください。