

日(曜)	献立名			材料名				エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)
	主食	牛乳	おかず(主菜・副菜)	血や肉・骨になる食品	体の調子をととのえる食品	エネルギーのもとになる食品	その他の調味料		
1(水)	メロンパン	牛乳	チキントマトスパゲティ 小松菜のサラダ	牛乳 鶏肉	にんにく たまねぎ キャベツ トマト トマトビュール にんじん 小松菜 ぶなしめじ	メロンパン 油 砂糖 スパゲティ 和風ドレッシング	トマトケチャップ チキンスープストック 塩 白こしょう	699	25.8
2(木)	ごはん	牛乳	さわら竜田揚げ 春雨のびり辛炒め みそ汁	牛乳 さわら竜田 煮干し粉 みそ 豚肉	にんにく 根しょうが にら にんじん 長ねぎ だいこん	精白米 油 砂糖 春雨 ごま油	酒 オイスターソース トウバンジャン しょうゆ 白こしょう	649	25.1
3(金)	カレーライス	いちご牛乳	福神漬け こんにゃくサラダ	いちご牛乳 豚肉 チーズ	にんにく 根しょうが たまねぎ にんじん ソニオン キャベツ アップルソース 福神漬け 野菜こんにゃくにんじん 野菜こんにゃくほうれん草	精白米 米粒麦 じゃがいも 大豆バター 小麦粉 油 イタリアンドレッシング	鶏がらスープ カレー粉 ボークブイオン トマトケチャップ 中濃ソース チャツネ ベーリーフ 塩 白こしょう しょうゆ 赤ワイン ウスターソース	701	23.9
6(月)	こぎつね丼	牛乳	白玉入りスープ お月見ゼリー	牛乳 豚肉 鶏肉 油揚げ	長ねぎ にら にんじん たまねぎ 干しいたけ	精白米 油 砂糖 でん粉 白玉だんご 月見ゼリー	塩 酒 しょうゆ 鶏がらスープ	678	27.9
7(火)	田舎うどん (つけ麺)	牛乳	竹輪のアッピー揚げ 白菜の煮浸し	牛乳 豚肉 油揚げ 焼き竹輪 かつお節粉	にんじん 干しいたけ 長ねぎ 白菜 えのきたけ 小松菜パウダー	地粉うどん 砂糖 小麦粉 油	厚削り節 みりん しょうゆ 塩	627	28.8
8(水)	ごはん	牛乳	豚肉のしょうが焼き 茎わかめのチョナムル みそ汁	牛乳 豚肉 茎わかめ 煮干し粉 みそ	根しょうが たまねぎ もやし キャベツ にんにく にんじん	精白米 油 砂糖 でん粉 ごま油 じゃがいも	酒 白こしょう しょうゆ みりん 酢 一味唐辛子	616	29.9
9(木)	子どもパン	牛乳	ハンバーグトマトソース マッシュポテト 鶏肉とレタスのスープ	牛乳 ハンバーグ 鶏肉	たまねぎ にんじん 水菜 えのきたけ レタス	子どもパン 油 砂糖 バター じゃがいも ポテトフレック	トマトケチャップ 中濃ソース 塩 鶏がらスープ 白こしょう	592	24.9
10(金)	キムチチャーハン	牛乳	焼きウインナー 江戸菜としめじのソテー	牛乳 豚肉 ウインナー	にんじん 白菜キムチ にら ぶなしめじ もやし 江戸菜	精白米 米粒麦 油 ごま油	酒 しょうゆ 白こしょう チキンスープストック 塩	624	24.0
14(火)	ガバオライス 大阪・関西万博 公式キャラクター ミヤクミヤク ©Expo 2025	牛乳	ヤムウンセン ヨーグルト	牛乳 豚肉 鶏肉 えび ヨーグルト	にんにく たまねぎ もやし ぶなしめじ ピーマン キャベツ きゅうり にんじん	精白米 油 砂糖 でん粉 春雨 中華ドレッシング	オイスターソース しょうゆ 酒 みりん 塩 白こしょう チキンスープストック バジル	622	28.4
15(水)	ごはん ふりかけ	牛乳	ひじきコロッケ こんにゃくのおかゆ炒め	牛乳 豚肉 かつお節粉 ひじき さつまいも揚げ	たまねぎ にんじん インゲン こんにゃく 江戸菜	精白米 油 ポテトフレック ポテトベース 小麦粉 パン粉 砂糖 ふりかけ	塩 白こしょう 中濃ソース みりん しょうゆ 酒	714	21.9
16(木)	ツイストパン	牛乳	チリコンカン マカロニサラダ みかん	牛乳 豚肉 大豆	たまねぎ にんじん ホールコーン きゅうり みかん トマトビュール	ツイストパン 油 マカロニ マヨネーズ	チキンスープストック 塩 トマトケチャップ 白こしょう ウスターソース チリパウダー	702	26.9
17(金)	さつまいもごはん	牛乳	がんす 野菜炒め	牛乳 鶏肉 油揚げ がんす	にんじん ごぼう 干しいたけ キャベツ もやし	精白米 油 砂糖 さつまいも	しょうゆ 塩 白こしょう オイスターソース	644	20.6
20(月)	ソイ丼	牛乳	春雨スープ	牛乳 豚肉 ベーコン 大豆 鶏肉	春菊 にんじん たまねぎ 干しいたけ こねぎ	精白米 米粒麦 油 砂糖 春雨	鶏がらスープ カレーフレック みりん しょうゆ 塩 白こしょう	602	26.5
21(火)	ココア揚げパン	牛乳	鶏肉と大根のポトフ わかめのサラダ	牛乳 鶏肉 わかめ	にんじん だいこん たまねぎ セロリ キャベツ	ココアパン 油 砂糖 柑橘ドレッシング	鶏がらスープ 白こしょう ココア 白ワイン ベーリーフ 塩	618	23.1
22(水)	五目栗ごはん	牛乳	焼き魚(さば) もやしの炒め物	牛乳 鶏肉 油揚げ 鯖 ベーコン	にんじん ごぼう たまねぎ もやし にら	精白米 栗 砂糖 油	うすぐちしょうゆ 塩 白こしょう チキンスープストック	630	27.3
23(木)	ライスボールパン	牛乳	マカロニグラタン シャキシャキサラダ チンゲンサイのスープ	牛乳 鶏肉 生クリーム チーズ	たまねぎ ぶなしめじ にら もやし にんじん チンゲンサイ	ライスボールパン 油 マカロニ 大豆バター たまねぎドレッシング	白こしょう 塩 鶏がらスープ ベシメルソース しょうゆ	616	27.5
24(金)	ごはん	牛乳	豚肉のごまみそソース 切り干し大根の煮つけ すまし汁	牛乳 豚肉 油揚げ みそ	にんじん れんこん 切り干し大根 小松菜 えのきたけ 長ねぎ	精白米 油 砂糖 でん粉 すりごま	塩 白こしょう みりん しょうゆ 酒 厚削り節	682	31.2
27(月)	鶏ごぼうめし	牛乳	サーモンフライ れんこんの炒め物	牛乳 サーモンフライ 鶏肉 豚肉	根しょうが こんにゃく ごぼう たまねぎ にんにく れんこん にんじん	精白米 油 砂糖 でん粉 白ごま	みりん しょうゆ 酒	681	29.1
28(火)	食パン ブルーベリー ジャム	牛乳	コーンクリームシチュー キャベツのサラダ	牛乳 鶏肉 チーズ 生クリーム 脱脂粉乳	たまねぎ にんじん キャベツ ホールコーン うらごしコーン ぶなしめじ	食パン ブルーベリージャム 油 じゃがいも 大豆バター 小麦粉 コールスロウドレッシング	チキンスープストック 塩 白こしょう	636	23.5
29(水)	ごはん	牛乳	鶏肉のたまねぎソース 高菜の油炒め みそ汁	牛乳 鶏肉 豆腐 みそ 煮干し粉	にんにく たまねぎ にんじん 白菜 高菜漬け	精白米 油 砂糖 でん粉 白ごま	塩 白こしょう 酒 酢 しょうゆ みりん	704	25.6
30(木)	はちみつパン	牛乳	しょうゆラーメン 棒ぎょうざ びり辛もやし	牛乳 焼豚	根しょうが にんにく 長ねぎ にんじん もやし きゅうり 江戸菜	はちみつパン 油 砂糖 チャンポン麺 ごま油 棒ぎょうざ	鶏がらスープ 塩 白こしょう しょうゆ 酢 トウバンジャン	589	22.7
31(金)	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 大学芋	牛乳 豚肉 みそ 豆腐	にんにく 根しょうが にんじん たまねぎ 干しいたけ にら 長ねぎ	精白米 油 砂糖 でん粉 さつまいも	チキンスープストック 酢 しょうゆ トウバンジャン	715	26.0
給食回数				22回	10月分平均栄養摂取量			652	25.9
					食事摂取基準			650	19~36