

令和7年 10月 給食予定献立表



		献立名	3時のおやつ	材料名と体内での働き		
				働く力や体温調節	血・ミンチ・骨を作る	体の調子を整える
1	水	かしわごはん トマトのおかか和え すまし汁(ほうれん草・お麩)	きなこホットケーキ キウイフルーツ 豆乳	金芽米 きび糖 酢 小麦粉 ベーキングパウダー 米油 塩こうじ お麩	豆乳 牛乳 鶏ミンチ 花かつお 煮干 きなこ	人参 ごぼう 干椎茸 トマト ほうれん草 しょうが キウイフルーツ
2	木	金芽米 小魚からめ 切干大根の煮物 なめこ汁	シークワサーゼリー クラッカー 牛乳	金芽米 きび糖 米油 ごま アガー クラッカー 塩こうじ	牛乳 油揚げ 鶏ミンチ 花かつお 煮干 味噌	人参 干椎茸 切干大根 なめこ ねぎ しょうが シークワサー
3	金	金芽米 ブロッコリーサラダ 魚のトマトソースかけ 野菜スープ(キャベツ・人参)	黒糖アガラサー ネーブル 牛乳	金芽米 米油 きび糖 塩こうじ 黒糖アガラサーミックス	牛乳 白身魚 花かつお 煮干	ブロッコリー コーン キャベツ 人参 トマト パセリ にんにく ネーブル
6	月	押し麦ごはん スープカレー コールスローサラダ	シリアル 豆乳 梨	金芽米 押麦 シリアル きび糖 カレー粉 米油 酢 塩こうじ	豆乳 鶏ミンチ 花かつお 煮干	玉葱 なす 人参 トマト パセリ キャベツ コーン にんにく 梨
7	火	金芽米 いんげんのごま和え 魚(ホキ)のねぎ味噌焼き わかめスープ	ゆでとうもろこし バナナ 牛乳	金芽米 白ごま 米油 きび 糖 塩こうじ	牛乳 白身魚 花かつお 煮干 味噌 わかめ	いんげん 人参 玉ねぎ 長ネギ とうもろこし バナナ
8	水	ピラフ チキントマトスープ	ふのラスク キウイフルーツ 豆乳	金芽米 米油 きび糖 塩こうじ 麩	豆乳 鶏ミンチ 花かつお 煮干	ベジタブルミックス パセリ トマト 玉ねぎ キャベツ キウイフルーツ
9	木	ゆし豆腐そば 人参サラダ	しらすおにぎり チーズ 牛乳	沖縄そば きび糖 塩こうじ 金芽米 白ごま 黒ごま	牛乳 鶏ミンチ 花かつお 煮干 ゆし豆腐 しらす干し チーズ	小松菜 ねぎ 人参 きゅうり しょうが
10	金	黒米 彩りなます いなむるち汁	ぶどうゼリー クラッカー 牛乳	金芽米 黒米 きび糖 ごま こんにゃく 塩こうじ アガー クラッカー	牛乳 鶏ミンチ 煮干 花かつお 白甘味噌 かまぼこ	人参 きゅうり 大根 ねぎ 干し椎茸 100%ぶどうジュース
14	火	パリパリ春巻き丼 小松菜のすまし汁	チーズ蒸しパン ネーブル 牛乳	金芽米 キビ糖 春巻きの皮 ごま油 春雨 白ごま 米油 ベーキングパウダー 小麦粉 塩こうじ	牛乳 鶏ミンチ 煮干 花かつお 味噌 チーズ	ピーマン 人参 干し椎茸 玉ねぎ 小松菜 もやし にんにく ネーブル
15	水	金芽米 野菜の磯和え 豆腐のハンバーグ みそ汁(ナス・油揚げ)	シリアル 豆乳 チーズ	金芽米 パン粉 きび糖 塩こうじ シリアル	豆乳 豆腐 ひじき 味噌 大豆たんぱく 刻みのり 花かつお 煮干 油揚げ チーズ	キャベツ 人参 ほうれん草 干しシイタケ ねぎ しょうが ナス
16	木	金芽米 じゃこ佃煮 さつま汁	豆乳プリン クラッカー 牛乳	金芽米 きび糖 ごま油 こんにゃく さつまいも 白ごま 塩こうじ	牛乳 しらす干し ひじき 鶏ミンチ 白甘味噌 豆乳 花かつお 煮干	にら 干しいたけ 人参 大根 ごぼう しょうが
17	金	金芽米 きゅうりのおかか和え サバのごま味噌かけ すまし汁(大根・豆腐)	青のりポテト りんご 豆乳	金芽米 小麦粉 ベーキングパウ ダー 白ごま きび糖 酢 米油 じゃがいも 塩こうじ	豆乳 サバ 豆腐 花かつお 煮干 味噌 青のり	大根 きゅうり りんご
20	月	金芽米 ブロッコリーのツナ和え オープンコロッケ 野菜スープ(トマト・ほうれん草)	人参蒸しパン キウイフルーツ 豆乳	金芽米 じゃがいも パン粉 きび糖 米油 小麦粉 ベーキングパウダー 塩こうじ	豆乳 ツナ缶 鶏ミンチ 花かつお 煮干	玉葱 ピーマン トマト ほうれん草 パセリ にんにく ブロッコリー 人参 キウイ
21	火	ごまサラダうどん みそ汁(ゆし豆腐)	ぜんざい クラッカー 牛乳	うどん 白ごま 練りごま きび糖 塩こうじ クラッカー 押し麦	豆乳 鶏ミンチ 刻みのり 花かつお 煮干 ゆしとうふ 金時豆	キャベツ きゅうり コーン ねぎ
22	水	金芽米 納豆和え のっぺい汁	誕生日ケーキ 豆乳	金芽米 きび糖 白ごま 塩こうじ こんにゃく 米油 小麦粉 ベーキングパウダー メープル	豆乳 油揚げ 花かつお 煮干 納豆 牛乳 ホイップクリーム 絹ごし豆腐	生姜 干椎茸 大根 里芋 人参 玉ねぎ しょうが イチゴ みかん缶
23	木	お弁当の日 	やきいも チーズ 牛乳	さつまいも	牛乳 チーズ	
24	金	金芽米 野菜きんぴら 鶏団子スープ	ほうれん草ケーキ ネーブル 牛乳	金芽米 春雨 きび糖 ごま油 白ごま 塩こうじ 小麦粉 ベーキングパウダー	牛乳 花かつお 鶏ミンチ 煮干	人参 ごぼう レンコン 玉ねぎ ニラ ほうれん草 しょうが ネーブル
27	月	金芽米 ドライカレー 野菜スープ	きなこヨーグルト クラッカー 牛乳	金芽米 米油 じゃがいも カレー粉 塩こうじ クラッカー	牛乳 鶏ミンチ 茹大豆 煮干 花かつお	人参 玉葱 トマト なす にんにく パセリ ブロッコリー コーン エリンギ
28	火	ビビンバ丼 春雨スープ	せんべい バナナ 豆乳	金芽米 米油 きび糖 白ごま 春雨 ごま油 塩こうじ せんべい	豆乳 鶏ミンチ 花かつお 煮干 ワカメ	にんにく もやし 人参 ほうれん草 干し椎茸 バナナ
29	水	金芽米 魚のきのこソースかけ みそ汁(ヘチマ、豆腐)	ごまホットケーキ キウイフルーツ 牛乳	金芽米 米油 白ごま きび糖 塩こうじ 小麦粉 ベーキングパウダー	牛乳 白身魚 花かつお 味噌 煮干 豆腐	干し椎茸 えのき しめじ ねぎ ヘチマ
30	木	ソース焼きそば ほうれん草のおひたし	はったい粉もち ネーブル 牛乳	焼きそば麺 米油 ソース 塩こうじ はったい粉 きび糖	牛乳 鶏ミンチ 花かつお 煮干 きなこ	人参 玉ねぎ キャベツ ほうれん草 にんにく ネーブル
31	金	金芽米 サバの塩こうじ焼き みそ汁(大根・人参・油揚げ)	シリアル 豆乳 チーズ	金芽米 米油 塩こうじ きび 糖 シリアル	サバ 油揚げ 味噌 豆乳 花かつお 煮干 チーズ	大根 人参 ねぎ
					食事予定日数	22日

※材料等の都合により、献立を変更することがあります。