

令和7年度10月こんだてひょう



蕨山南小給食施設

日	曜	こんだて (牛乳は毎日つきます)	＜赤＞ おもに体をつくる もとなる食品		＜緑＞ おもに体の調子を整える もとなる食品	＜黄＞ おもにエネルギーの もとなる食品		エネルギー たんぱく質 脂質% (幼は75%)	お知らせ
			たんぱく質	無機質		炭水化物	脂質		
1	水	しょくパン		脱脂粉乳		小麦粉 砂糖	ショートニング	622kcal 26.6g 35%	
		みかんジャム			みかん	砂糖			
		とりにくのからあげレモンソースがけ	鶏肉		レモン	でん粉 砂糖			
		ブロッコリーサラダ	ツナ		キャベツ ブロッコリー コーン	砂糖			
		きのこのクリームスープ	ベーコン	牛乳	玉ねぎ 人参 エリンギ えのき しいたけ チンゲン菜	じゃがいも 小麦粉	バター		
		れいとうパイন			パイナップル	砂糖			
2	木	むぎごはん				米 麦		563kcal 21.5g 32%	蕨小6年なし
		さんまのかばやき	さんま			でん粉 砂糖	油		
		やさいのおろしあえ	かつお節		こまつな キャベツ 大根 人参	砂糖			
		みそけんちんじる	豆腐 鶏肉 みそ		大根 ごぼう 人参 こんにゃく 葉ねぎ	さといも	ごま油		
3	金	むぎごはん				米 麦		551kcal 25.4g 24%	蕨小なし
		てづくりハンバーグ	豚肉 豆腐 豆乳		玉ねぎ 人参 マッシュルーム えのき しめじ	パン粉 砂糖 でん粉			
		ひじきサラダ	ハム	ひじき	もやし 人参 枝豆	砂糖	ごま		
		かきたまみそしる	豆腐 卵 みそ	わかめ	玉ねぎ チンゲン菜				
		オレンジ			オレンジ				
6	月	ソフトめん				小麦粉		649kcal 25.9g 27%	十五夜献立 
		ミートソース	豚肉		玉ねぎ 人参 トマト マッシュルーム グリーンピース にんにく しょうが セロリー	砂糖 小麦粉	油 バター		
		コーンサラダ			キャベツ きゅうり コーン	砂糖	油		
		だいずいりだいがくいも	大豆			さつまいも でん粉 砂糖	油 ごま		
		じゅうごやゼリー		寒天	みかん レモン	砂糖	油		
7	火	むぎごはん				米 麦		552kcal 24.0g 30%	
		ポテトとおこめのささみカツ	鶏肉 大豆			じゃがいも 米粉 でん粉 砂糖	油		
		わかめサラダ		わかめ	小松菜 キャベツ	砂糖			
		いなかじる	生揚げ みそ		大根 人参 ごぼう 葉ねぎ	じゃがいも			
		ペピーチーズ		チーズ					
8	水	りんごチップパン		脱脂粉乳	りんご	小麦粉 砂糖	ショートニング	601kcal 22.7g 33%	共和幼なし
		とりにくとじゃがいものケチャップに	鶏肉 大豆		人参 ビーマン しょうが	じゃがいも 砂糖 でん粉	油		
		やさいスープ	ベーコン		キャベツ 玉ねぎ 小松菜 人参				
		なし			なし				
9	木	むぎごはん				米 麦		559kcal 23.9g 29%	
		さばのみそに	さば みそ		しょうが	砂糖			
		ごまあえ	油揚げ		小松菜 キャベツ もやし	砂糖	ごま		
		せんべいじる	鶏肉		大根 こんにゃく 人参 小松菜 しめじ	せんべい			
		りんご			りんご				
10	金	むぎごはん				米 麦		569kcal 25.0g 26%	大仁北小なし 富士美幼なし
		とりにくのつくねやき	鶏肉 みそ		玉ねぎ 人参 しょうが	パン粉 砂糖 でん粉	油		
		なっとうあえ	納豆 かつお節		小松菜 人参				
		とんじる	豚肉 豆腐 みそ		大根 人参 ごぼう しめじ こんにゃく しょうが 葉ねぎ	さといも			
		ブルーベリーゼリー			ブルーベリー	砂糖			
14	火	むぎごはん				米 麦		593kcal 21.6g 29%	
		ジャージャンどうふ	生揚げ 豚肉 みそ トウバンジャン		キャベツ たけのこ 人参 根深ねぎ ほししいたけ しょうが	砂糖 でん粉	油 ごま油		
		しおこんぶのそくせきづけ		塩昆布	キャベツ 小松菜		ごま油		
		ワンタンスープ	豚肉		玉ねぎ 人参 チンゲン菜	ワンタン			
		やきプリンタルト	卵	牛乳		小麦粉 砂糖	マーガリン		
15	水	きなこあげパン	きなこ	脱脂粉乳		小麦粉 砂糖	ショートニング 油	571kcal 21.9g 34%	
		ポークビーンズ	豚肉 大豆 ミックスビーンズ		玉ねぎ 人参 にんにく しょうが トマト	じゃがいも 砂糖	油		
		コールスローサラダ			キャベツ きゅうり コーン 人参	砂糖	油		
		バナナ			バナナ				
16	木	むぎごはん				米 麦		529kcal 19.4g 24%	
		チキンカレー	鶏肉		玉ねぎ 人参 トマト セロリー にんにく しょうが	じゃがいも	カレールウ 油		
		ツナサラダ	ツナ		キャベツ 小松菜 にんじん	砂糖			
		りんご			りんご				

17	金	むぎごはん				米 麦		546kcal 24.7g 25%	共和幼なし 富士美幼なし
		いかとひじきのあまからに	いか	ひじき		でん粉 砂糖	油		
		やさいのおかかあえ	カツオ節		キャベツ 小松菜				
		だいこんとわかめのみそしる	豆腐 みそ	わかめ	大根 チンゲン菜				
		オレンジ			オレンジ				
20	月	ひじきごはん	鶏肉 油あげ	ひじき	人参 枝豆	米 麦 砂糖	油	637kcal 22.0g 34%	ふるさと給食
		さつまいもコロッケ	豆乳		さつまいも	パン粉 砂糖	油		
		キャベツのごますあえ			キャベツ 小松菜 もやし	砂糖	ごま		
		とんじがのみそしる	豚肉 みそ		玉ねぎ チンゲン菜 人参 しょうが	じゃがいも			
		ヨーグルト		ヨーグルト					
21	火	むぎごはん				米 麦		556kcal 26.2g 26%	韮山南小なし
		しいらのやさいあんかけ	しいら		玉ねぎ 人参 ピーマン	砂糖 でん粉	油 ごま油		
		わふうサラダ		のり	キャベツ 小松菜 コーン	砂糖	ごま油		
		のっぺいじる	生揚げ		大根 ごぼう 人参 こんにゃく 葉ねぎ	じゃがいも でん粉			
		バナナ			バナナ				
22	水	せわりロールパン		脱脂粉乳		小麦粉 砂糖	ショートニング	542kcal 22.0g 35%	
		グインサーゼージ・クチャップリース	豚肉			砂糖			
		くきわかめサラダ		くきわかめ	キャベツ きゅうり コーン 枝豆	砂糖	ごま		
		ポテトスープ	鶏肉		玉ねぎ にんじん チンゲン菜	じゃがいも			
		りんご			りんご				
23	木	むぎごはん				米 麦		550kcal 24.9g 28%	共和幼なし 富士美幼なし
		さけのちゃんちゃんやき	鮭 みそ		玉ねぎ キャベツ しめじ	砂糖	バター		
		ポテトサラダ	ハム		きゅうり にんじん	じゃがいも 砂糖	ソイグ マヨネーズ		
		とうふとえのきのすましじる	豆腐 なんと	わかめ	玉ねぎ えのき こまつな				
		パイナップル			パイナップル				
24	金	きのこピラフ	ウインナー		にんにく 玉ねぎ 人参 コーン しめじ まいたけ エリンギ	米 麦	油	531kcal 22.5g 38%	
		とりにくのハーブやき	鶏肉		にんにく バジル		油		
		アップルサラダ			ブロッコリー キャベツ りんご	砂糖	油		
		キャベツのスープ	ベーコン		キャベツ 玉ねぎ 小松菜				
27	月	むぎごはん				米 麦		532kcal 26.2g 24%	
		ぶたにくのしょうがに	豚肉		玉ねぎ こんにゃく 人参 にんにく しょうが	砂糖 でん粉	油		
		わかめのおひたし		わかめ	キャベツ 小松菜				
		はくさいのみそしる	豆腐 みそ 油あげ		白菜 チンゲン菜				
		カレーパリッシュ		いわし		砂糖			
28	火	むぎごはん				米 麦		652kcal 28.9g 26%	
		さけのしおこうじやき	鮭		しょうが にんにく				
		げんきサラダ	ハム かつお節	塩昆布	キャベツ コーン きゅうり にんじん	砂糖	油		
		にくじゃが	豚肉 生揚げ		玉ねぎ しらたき 人参 さやえんどう	じゃがいも 砂糖	油		
		みかん			みかん				
29	水	こくとうすまきパン		脱脂粉乳		小麦粉 黒糖 砂糖	ショートニング	636kcal 27.1g 39%	
		ようふうてりやきチキン	鶏肉			砂糖	ソイグ マヨネーズ		
		ビーンズサラダ	ツナ 大豆		きゅうり キャベツ 枝豆	砂糖	ごま油		
		ABCとうにゅうカレースープ	ウインナー 豆乳	マカロニ	玉ねぎ 人参 さやいんげん	じゃがいも カレールウ	油		
		パンブキンパバロア	豆乳		かぼちゃ	砂糖			
30	木	むぎごはん				米 麦		605kcal 27.0g 27%	
		マーボーどうふ	豆腐 豚肉 みそ トリアツヤン デメシヤン		玉ねぎ たけのこ 干しいたけ 葉ねぎ しょうが	砂糖 でん粉	油 ごま油		
		はるさめサラダ	ハム		きゅうり にんじん	春雨 砂糖	ごま油		
		肉ごぼうパオズ	大豆 豚肉		ごぼう たまねぎ たけのこ しいたけ こんにゃく粉	小麦粉 砂糖 パン粉 でん粉	油		
31	金	くりおこわ				米 もち米 栗	ごま	549kcal 19.2g 26%	十三夜献立 
		えびいもコロッケ	鶏肉		玉ねぎ	えび芋 じゃが芋 砂糖 パン粉 小麦粉	油		
		いそべあえ		のり	キャベツ もやし 小松菜				
		つくねじる	鶏肉 豆腐		大根 チンゲン菜 人参 えのき れんこん しょうが	でん粉			
		つきみだんご				米 砂糖 小豆			

* 献立は、仕入れの都合により一部変更する場合があります。(事前にお知らせします。)

