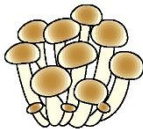




# 10月こんだてひょう



令和7年度  
七滝中央小学校

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりょう			エネルギー たんぱく質
					ねつやちからになる(き)	ちやにくやほねになる(あか)	からだのちょうしをととのえる(みどり)	
1	すい	むぎ 麦ごはん・手作 り佃煮		あつあ 厚揚げのそぼろ煮 ひじきのマヨサラダ みかん果汁	こめ むぎ こんにゃく さとう じゃがいも でんぷん ごま マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず あつあげ ちくわ いりこ かつおぶし こんぶ ひじき	にんじん たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり しょうが みかんかじゅう	632 24.7
3	きん	きびごはん		あだじる 豚汁 お月見しんじょうきのこあんかけ 十五夜大福	こめ もちきび こんにゃく でんぷん じゅうごやだいふく	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ だし(いりこ) しんじょう みそ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ えのきたけ しょうが しめじ たまねぎ	613 22.9
6	げつ	おやこどん(むぎ 親子丼(麦ごはん))		おやこどん 親子丼の具 わかめとツナのごまサラダ	こめ むぎ じゃがいも さとう でんぷん ごま	ぎゅうにゅう とりにく たまご ツナ わかめ	にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり	620 23.9
7	か	セルフサンドイッチ (食パン)		ポークビーンズ マカロニサラダ	しょくパン じゃがいも マカロニ マヨネーズ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ツナ	たまねぎ にんじん えだまめ コーン きゅうり にんにく トマト	623 26.7
8	すい	むぎ 麦ごはん		つみれ汁 ピーマンの昆布あえ さんまのかば焼き	こめ むぎ ごま こむぎこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう おやさいつみれ こんぶ さんま だし(こんぶ・かつおぶし)	えのきたけ たまねぎ にんじん ねぎ ピーマン キャベツ しょうが	599 23.4
9	もく	タコライス(むぎ ごはん)		もすくのスープ タコライスの具 タコライスの野菜	こめ むぎ あぶら	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいず チーズ もすく	たまねぎ ねぎ にんじん きくらげ にんにく しょうが レタス トマト	589 23.4
10	きん	むぎ 麦ごはん		にらマーボー豆腐 春雨の和えもの	こめ むぎ さとう でんぷん ごまあぶら あぶら はるさめ ごま	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいず たまご みそ	きくらげ たまねぎ にんじん たけのこ にら きゅうり にんにく しょうが	619 24.3
14	か	こくとう 黒糖パン		パリパリ焼きそば 肥後ぎょうざ 柿のフルーツミックス	こくとうパン やきチャーめん でんぷん ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あさり ひごぎょうざ	きくらげ キャベツ もやし もも たまねぎ にんじん きぬさや にんにく しょうが みかん バインアップル かき	621 22.3
15	すい	むぎ 麦ごはん・手作り ふりかけ		肉じゃが みふねがわ 御船川のナッツあえ	こめ むぎ じゃがいも しらたき さとう カシューナッツ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ツナ ちりめんじゃこ かつおぶし あおのり	たまねぎ にんじん いんげん みふねがわ キャベツ きゅうり	612 26
16	もく	むぎ 麦ごはん		豆腐のみそ汁 魚のおろしソース ごまネーズあえ	こめ むぎ こむぎこ さとう あぶら ごま マヨネーズ	ぎゅうにゅう とうふ タラ あぶらあげ だし(いりこ) わかめ みそ	えのきたけ にんじん だいこん ねぎ もやし きゅうり キャベツ にんにく	607 24.6
17	きん	ふるさとくまさんデー ～甲佐町～		ポークカレー にんじんサラダ みかん	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ たまご	たまねぎ にんじん えだまめ きゅうり にんにく しょうが みかん	695 23.3
		ポークカレーライス (むぎ 麦ごはん)		じゃがいものうま煮 小松菜のアーモンドあえ きびなごサクサク揚げ	こめ むぎ じゃがいも さとう アーモンド あぶら	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく きびなごサクサクあげ	にんじん たまねぎ えだまめ ごぼう こまつな キャベツ もやし	634 23.1
21	か	セルフサンド (カットコッペ パン)		あきあし 秋味シチュー カレーミートビーンズ	コッペパン じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう とりにく だいず スキムミルク ぶたにく	にんじん たまねぎ しめじ エリンギ ブロッコリー えだまめ コーン にんにく	600 25.6
22	すい	むぎ 麦ごはん		タンタン麺 チョレギサラダ 一食黒糖ビーンズ	こめ むぎ スパゲティ ごま ごま ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ こくとうビーンズ わかめ	ねぎ にんじん きくらげ もやし にら だいこん レタス コーン にんにく しょうが	649 24.7
23	もく	ひじきごはん		あき さと だんごじる 秋の里の団子汁 あつや 厚焼きたまご キャベツのしそあえ	こめ むぎ さとう あぶら だんご	あぶらあげ ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう ひじき あつやきたまご だし(いりこ)	にんじん えだまめ ねぎ しょうが だいこん ごぼう キャベツ きゅうり しそ	616 23.8
24	きん	むぎ 麦ごはん		さつま汁 いわしのしょうが煮 干草あえ	こめ むぎ さつまいも さとう	ぎゅうにゅう とりにく とうふ だし(いりこ) いわしのしょうがに たまご みそ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ キャベツ こまつな	636 23.3
27	げつ	むぎ 麦ごはん		おでん 切り干し大根のサラダ ひじきのり佃煮	こめ むぎ さといも こんにゃく ごま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ うずらたまご ちくわ がんもどき ツナ ひじきのりつくだに だし(こんぶ)	だいこん にんじん きゅうり きりぼしだいこん	636 26.2
28	か	ミルクパン		チンゲンサイのクリームスープ おさつレバー	ミルクパン さつまいも あぶら くらざとう	ぎゅうにゅう ベーコン とりレバー	にんじん たまねぎ チンゲンサイ しめじ にんにく	663 23.9
味の旅 ～高知県～				ぐる煮 とさ 土佐あえ かつおのフライ	こめ むぎ こんにゃく さといも さとう ごま あぶら	ぎゅうにゅう あつあげ だし(いりこ) かつおぶし かつおフライ	にんじん だいこん ごぼう しいたけ キャベツ きゅうり こまつな	602 22.1
29	すい	むぎ 麦ごはん		ハヤシルウ ツナとブロッコリーのサラダ	こめ むぎ ごま あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく チーズ ぶたにく スkimミルク ツナ	たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム トマト きゅうり ブロッコリー コーン にんにく	642 25.5
31	きん	むぎ 麦ごはん		はるさめい 春雨入りかきたま汁 さばのごま焼き 野菜のカレーマヨサラダ	こめ むぎ はるさめ でんぷん ごまあぶら ごま マヨネーズ	ぎゅうにゅう たまご さば ちくわ	きくらげ たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり	628 25.3

※献立・材料・実施の有無は都合により変更する場合があります。