

10月^{がつ}こん立^だて予定表^{よてい ひょう}

2025

山鹿小学校

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 たんぱくしつ
					ちからやねつになる	ちやにくやほねになる	からだのちょうしをとのえる	
1	水	テーブルロール		スパゲティミートソース じゃがいものオーロラ ソースあえ	テーブルロール スパゲティ さとう じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ソイミート ぶたにく ひよこまめ チーズ だいず	にんにく セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン トマト えだまめ かぼちゃ ブロッコリー	675 26.9
2	木	むぎごはん		ラーメンふうスープ ヤンニョムチキン チョレギサラダ	こめ むぎ クイツティオ ごま あぶら さとう でんぶん こむぎこ はちみつ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく とりにく だいず わかめ のり	たまねぎ にんじん ねぎ もやし きくらげ にんにく トマト きゅうり キャベツ	565 24.5
3	金	むぎごはん		けんちんじる さかなのにんにくソース かけ ゴマネースあえ	こめ むぎ あぶら ちくわ ごま こんにやく さといも こむぎこ みずあめ こめこ さとう ごまあぶら でんぶん	ぎゅうにゅう とうふ ホキ かまぼこ だいず	にんじん ごぼう ねぎ だいこん しいたけ にんにく ねぎ きゅうり キャベツ	550 24.2
6	月	じゅうごや とりごぼうごはん		さといものうまに ちくさやき おつきみデザート	こめ さとう あぶら さといも こんにやく でんぶん じょうしんこ みずあめ	ぎゅうにゅう とりにく たまご	ごぼう えだまめ しょうが たまねぎ にんじん だいこん しめじ イングン しいたけ ねぎ	627 26.3
7	火	ビーフカレー		とうふサラダ ジュシー	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも マーガリン ごま こむぎこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく てぼうまめ とうふ	にんにく しょうが トマト たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ オレンジジュース	639 20.4
8	水	ふりかえきゅうぎょうび						
9	木	セルフぎゅうどん		ぐたくさんみそじる ジュシー	こめ むぎ あぶら じゃがいも こんにやく さとう	ぎゅうにゅう わかめ とうふ なんかんあげ みそ ぎゅうにく	だいこん ごぼう しめじ キャベツ たまねぎ ねぎ にんじん オレンジジュース	600 23.0
10	金	フォカッチャ		ジュリアンスープ チリコンカン レタス ブルーベリーゼリー	フォカッチャ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ぶたにく だいず だいふくまめ きんときまめ	にんにく たまねぎ セロリ にんじん キャベツ パセリ えだまめ トマト レタス	580 26.7
14	火	おべんとうのひ						
15	水	あげパン		あきやさいのシチュー ごぼうとごまのサラダ	コッパパン こくとう あぶら さといも さとう マーガリン ごま	ぎゅうにゅう きなこ とりにく なまクリーム チーズ ツナ だいず	にんにく たまねぎ しめじ しいたけ はくさい ごぼう にんじん パセリ キャベツ きゅうり	621 23.0
16	木	むぎごはん		わかめスープ チキンダッカルビ ナムル	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら ごま さつまいも	ぎゅうにゅう とうふ わかめ とりにく チーズ ハム	たまねぎ にんじん もやし しょうが えのきたけ キャベツ ほうれんそう きゅうり にんにく しいたけ	580 26.7
17	金	ふるさとくまさんデー ぶんらくめし		いちょうはじる 二のあえもの いきなりだんご	こめ むぎ あぶら さとう さといも でんぶん こむぎこ ごまあぶら さつまいも もちこめこ	ぎゅうにゅう なんかんあげ とりにく ちくわ だいず たまご	にんじん なんかんあげ もやし たけのこ えだまめ ごぼう きゅうり にんじん だいこん しいたけ ニラ	538 22.2
20	月	むぎごはん		かきたまじる きのこソースのハンバーグ こまだれ	こめ むぎ さとう でんぶん みずあめ あぶら じゃがいも ラード あぶら ごま	ぎゅうにゅう たまご かまぼこ だいず ハンバーグ	にんじん たまねぎ ねぎ しめじ えのきたけ しいたけ ピーマン きゅうり キャベツ レンコン パプリカ	560 22.5
21	火	むぎごはん		きせつのみそじる さかなのチリソース しらすあえ	こめ むぎ さといも あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とうふ みそ ホキ なんかんあげ とりにく かんてん	はくさい ごぼう にんじん しめじ ねぎ たまねぎ にんにく しょうが きゅうり きりぼしだいこん	585 24.5
22	水	しんしょうひんのパン		じゃがいものベーコンに レバーのかりんとう ビーンズサラダ	パン じゃがいも ごま さとう あぶら みずあめ でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ツナ だいず だいふくまめ きんときまめ みそ	たまねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ きゅうり にんじん	667 30.8
23	木	やまがのひ バターライス エビソースかけ		ごまドレッシングサラダ	こめ むぎ あぶら さとう こむぎこ ごま バター	ぎゅうにゅう とりにく ツナ	たまねぎ にんじん しめじ セロリ きゅうり キャベツ コーン えだまめ パプリカ パセリ	564 21.0
24	金	ミルクパン		きつねうどん いりことナッツのミルク あえ ごぼうサラダ	ミルクパン さとう ごま アーモンド あぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ うどん かまぼこ わかめ だいず いりこ ツナ	ねぎ にんじん ごぼう きゅうり キャベツ	616 26.0
27	月	えほんきゅうしょく むぎごはん		すきやき ポテトチップスサラダ	こめ むぎ あぶら さとう マロニー じゃがいも ごま ごまあぶら ふ こんにやく	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とうふ ツナ	たまねぎ にんじん コーン キャベツ はくさい きゅうり パプリカ	584 24.4
28	火	えほんきゅうしょく セルフおにぎり (のり つめばし)		ごまみそじる しおさけ きんぴら	こめ むぎ さとう ごま あぶら	ぎゅうにゅう なんかんあげ みそ さけ のり	にんじん だいこん ねぎ ごぼう たけのこ イングン うめばし	571 26.3
29	水	えほんきゅうしょく ミニpainパン		ビーフシチュー とりにくとやさいの あげびたし ヨーグルトボムボム	painパン じゃがいも こむぎこ マーガリン でんぶん あぶら さとう ホットケーキミックス	ぎゅうにゅう ぎゅうにく てぼうまめ とりにく たまご ヨーグルト	にんにく しょうが トマト グリーンピース にんじん セロリ かぼちゃ なす りんご たまねぎ	710 23.3
30	木	しょくひんロスさくげんのひ むぎごはん		すましじる あつやきたまご エコおひたし ふりかけ	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん むらさきいも コーンスターチ みずあめ	ぎゅうにゅう とうふ のり みずあめ かつおぶし こんが あつやきたまご だいず かまぼこ わかめ あおさ	にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ だいこん もやし ほうれんそう かぼちゃ しょうが	527 21.6
31	金	ハロウィン チキンライス		コーンスープ パンフキンロール フルーツのオレンジソ ースかけ	こめ マーガリン こめこ じゃがいも こむぎこ でんぶん あぶら みずあめ パンこ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン てぼうまめ とうにゅう ヨーグルト かんてん	たまねぎ にんじん セロリ マッシュルーム トマト コーン グリーンピース pain もも オレンジジュース みかん ぶどう りんご	603 18.4

*献立は、都合により変更になることがあります。

*マヨネーズはノンエッグマヨネーズを使用しています。