

10月ごん立て予定表

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とのえる	
1	水	テープルロール	牛乳	スパゲティミートソース じやがいもののオーロラ ソースあえ	テーブルロール スパゲティ さとう じやがいも 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 だいす	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 プロッコリー	675 26.9
2	木	むぎごはん	牛乳	ラーメンふうスープ ヤンニヨムチキン チョレギサラダ	こめ むぎ クイッティオ 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 だいす 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	牛乳	けんちんじる さかなのにんにくソース かけ ゴマネーズあえ	こめ むぎ あぶら ちくわ ごま こんにゃく 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 どうふ ホキ かまぼこ だいす	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	牛乳	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 こんにゃく 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 インゲン しいたけ ねぎ	627 26.3
		とりごぼうごはん	牛乳					
7	火	ビーフカレー	牛乳	とうふサラダ ジューシー	こめ むぎ あぶら さとう じやがいも 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	牛乳	ぐだくさんみそしる ジューシー	こめ むぎ あぶら じやがいも こんにゃく 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	牛乳	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 ジャガいも	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ぶたにく だいす 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	牛乳	あきやさいのシチュー ごぼうとごまのサラダ	コッペパン 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 だいす	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 バセリ キャベツ きゅうり	621 23.0
16	木	むぎごはん	牛乳	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 しようが えのきだけ 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	牛乳	いちょうはじる 二ラのあえもの 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 もちごめこ	ぎゅうにゅう なんかんあけ とりにく ちくわ だいす たまご	にんじん わらびえのきだけ もしやし 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 二ラ	538 22.2
20	月	むぎごはん	牛乳	かきたまじる きのこソースのハンバーグ ごまだれ	こめ むぎ さとう でんぶん みずあめ あぶら じやがいも ラード あぶら ごま	ぎゅうにゅう たまご かまぼこ だいす ハンバーグ	にんじん たまねぎ ねぎ しめじ えのきだけ 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	牛乳	きせつのみぞしる 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 しうが きゅうり きりぼししたいこん	585 24.5
22	水	しんしょうひんのパン	牛乳	じゃがいものベーコンに レバーのかりんとう ピーンズサラダ	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 だいす だいふくまめ きんときまめ みそ	たまねぎ にんじん プロッコリー 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	牛乳	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 とうふ 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	牛乳	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 だいす 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	牛乳	すきやき ポテチップスサラダ	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 こんにゃく	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 うめぼし)	牛乳	ごまみぞしる 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 インゲン うめぼし	571 26.3
29	水	えほんきゅうしょく ミニパインパン	牛乳	ピーフシチュー とりにくとやさいの あげびたし ヨーグルトポムポム	パイパン 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 しうが トマト グリンピース 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	牛乳	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 コーンスターち みずあめ	ぎゅうにゅう とうふ のり みずあめ かつおぶし こんぶ あつやきたまご だいす 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 しうが	527 21.6
31	金	ハロウィン チキンライス	牛乳	コーンスープ パンブキンロール 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 とうふ べーコン てぼうまめ とりにく 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 グリンピース パイン 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。