



10がつのこんだてひょう



令和7年10月 上西郷小学校

に ち	よう び	ぎ ゆう に ゆう	こんだてめい		しょくひん			ねつ りょう	たんぱく しつ
			しゅ しよく	おかず	あかのなかま	みどりのなかま	きいろのなかま		
					からだをつくる(ちやにくになる)	からだのちようしをとのえる	ねつやちからになる		
1	すい 水	○	むぎ ごはん	ぎょうざ ごもくスープ もやしのごますあえ	ぎゅうにゆう りんご ぶたにく うずらのたまご ツナ	にんじん たまねぎ こまつな ★ねぶかねぎ きくらげ しょうが ★もやし ★きゅうり	こめ むぎ はるさめ ごま	612	21.4
2	もく 木	○	ライむぎ コッペ パン	さつまいものシチュー キャベツとハムのサラダ オレンジ	ぎゅうにゆう とりにく しろいんげんまめ チーズ ハム とうにゆう	にんじん たまねぎ グリーンピース マッシュルーム ★キャベツ ★きゅうり オレンジ	ライむぎコッペパン あぶら ★さつまいも こむぎこ パター	636	23.0
3	きん 金	○	むぎ ごはん	あじフライ すましじる こんさいのきんぴら	ぎゅうにゆう あじフライ とうふ ★わかめ ぶたにく	にんじん たまねぎ えのきだけ ほうれんそう ★ごぼう れんこん こんにやく えだまめ	こめ むぎ あぶら	601	22.3
6	げつ 月	○	むぎ ごはん	ぶたにくとじゃがいものあまからに かいそうサラダ じゅうごや おつきみだんご	ぎゅうにゆう ぶたにく ツナ かいそうミックス	にんじん たまねぎ こんにやく えだまめ しょうが にんにく ★キャベツ ★きゅうり コーン	こめ むぎ あぶら じゃがいも おつきみだんご	577	18.3
7	か 火	○	むぎ ごはん	さんまのかんろに じゃがいものみそしる やさいのごますあえ	ぎゅうにゆう さんまかんろに あつあげ ★わかめ ★みそ ささみ	たまねぎ えのきだけ こまつな にんじん ★キャベツ ★きゅうり こまつな	こめ むぎ あぶら じゃがいも ごま	569	22.4
8	すい 水	○	むぎ ごはん	マーボーどうふ ちゅうかあえ いりこ	ぎゅうにゆう ぶたにく レンズまめ とうふ あかみそ きんしたまご いりこ	にんじん たまねぎ しいたけ しょうが にんにく ★キャベツ ★きゅうり	こめ むぎ あぶら でんぶん	613	24.4
9	もく 木	○	セルフ バーガー	てりやきチキンパティ ゆでやさい ミネストローネ	ぎゅうにゆう てりやきチキンパティ ベーコン しろいんげんまめ	★キャベツ ★きゅうり にんじん たまねぎ ★セロリ パセリ トマト にんにく	まるパン あぶら じゃがいも マカロニ	591	23.4
10	きん 金	○	わかめ ごはん	ごもくうどん やさいのツナあえ れいとうムース	ぎゅうにゆう あじわかめ とりにく あぶらあげ ツナ ひじき	にんじん たまねぎ ★ねぎ しいたけ ほうれんそう ★きゅうり ★もやし	こめ むぎ あぶら うどん ゼラチン ムース	608	21.4
13	げつ 月		スポーツの日						
14	か 火	○	むぎ ごはん	あおさいりホキフライ わかめととうふのみそしる きんぴらごぼう	ぎゅうにゆう ホキフライ とうふ ★わかめ あぶらあげ ★みそ ぶたにく	たまねぎ えのきだけ にんじん ★ごぼう こんにやく えだまめ	こめ むぎ あぶら じゃがいも ごま	606	21.4
15	すい 水	○	むぎ ごはん	チキンカレー フルーツあえ いりこ	ぎゅうにゆう とりにく いりこ	にんじん たまねぎ えだまめ にんにく ★りんご パイナップル もも みかん	こめ むぎ あぶら じゃがいも ナタデココ	619	17.6
16	もく 木	○	ワンローフ パン	ハンバーグトマトソース コンソメスープ コーンサラダ	ぎゅうにゆう ハンバーグ ベーコン しろいんげんまめ	トマト にんじん たまねぎ えのきだけ パセリ コーン ★きゅうり ★キャベツ	ワンローフパン じゃがいも エッグケアマヨネーズ	597	25.1
17	きん 金	○	むぎ ごはん	さばのごまみそやき かぼちゃサラダ つくねのおすいもの	ぎゅうにゆう さば みそ チーズ ★わかめ とうふ ミニつくね	にんにく ★かぼちゃ にんじん ★きゅうり たまねぎ なめこ ほうれんそう	こめ むぎ ごま	632	26.4
20	げつ 月	○	むぎ ごはん	やきコロッケ うずらのたまごのスープ きりぼしだいこんのいために	ぎゅうにゆう やきコロッケ かまぼこ うずらのたまご とりにく	ほうれんそう えのきだけ にんじん たまねぎ きりぼしだいこん しいたけ	こめ むぎ あぶら	622	18.3
21	か 火	○	むぎ ごはん	なすのしせんいため はるさめのちゅうかあえ きくらげのつくだに	ぎゅうにゆう ぶたにく だいず あつあげ きんしたまご	にんじん たまねぎ ★なす にんにく しょうが ★きゅうり ★キャベツ きくらげのつくだに	こめ むぎ あぶら でんぶん はるさめ	606	20.1
22	すい 水	○	むぎ ごはん	いわしのおかかに さつまじる ちぐさあえ	ぎゅうにゆう いわしのおかかに とりにく あつあげ ★みそ あぶらあげ	にんじん ★ごぼう ★だいこん こんにやく ★キャベツ こまつな	こめ むぎ ★さつまいも ごま	637	24.9
23	もく 木	○	しょく パン	りんごジャム おしゃぶりこんぶ とりにくとやさいののにこみ フレンチサラダ	ぎゅうにゆう とりにく ひよこまめ ハム こんぶ	にんじん たまねぎ ブロッコリー にんにく ★キャベツ ★きゅうり	しょくパン りんごジャム あぶら じゃがいも	568	21.6
24	きん 金	○	むぎ ごはん	じゃがいもとだいずのカレーに ブロッコリーとツナのサラダ いりこ	ぎゅうにゆう ぶたにく ★だいず ツナ いりこ	にんじん たまねぎ こんにやく いんげん しょうが ブロッコリー コーン	こめ むぎ あぶら じゃがいも	574	21.5
27	げつ 月	○	さつまいも ごはん	スタミナぶたじる ごぼうサラダ	ぎゅうにゆう ぶたにく あぶらあげ ツナ ★みそ	にんじん ★かぼちゃ こんにやく しょうが にんにく ★きゅうり ★ごぼう	こめ ★さつまいも じゃがいも ごま エッグケアマヨネーズ	575	16.4
28	か 火	○	むぎ ごはん	ちくぜんに かんてんサラダ ふくおかけんの きょうどりょうり かなぎのつくだに	ぎゅうにゆう とりにく くきわかめ こうやどうふ かんてん ちくわ かなぎのつくだに	にんじん れんこん ★ごぼう こんにやく しいたけ ★きゅうり ★キャベツ	こめ むぎ あぶら じゃがいも	596	20.5
29	すい 水	○	むぎ ごはん	ししゃもフライ かきたまじる ひじきのいために	ぎゅうにゆう ししゃもフライ とりにく たまご ひじき だいず	ほうれんそう えのきだけ にんじん たまねぎ しいたけ れんこん えだまめ	こめ むぎ あぶら でんぶん ごま	694	24.2
30	もく 木	○	こくとう コッペ パン	スパゲティーケチャップソース ブロッコリーとコーンのサラダ おしゃぶりこんぶ	ぎゅうにゆう ぶたにく とりレバー こんぶ	にんじん たまねぎ ★キャベツ マッシュルーム ブロッコリー コーン	こくとうコッペパン あぶら スパゲティー ゼラチン	571	22.7
31	きん 金	○	むぎ ごはん	とりにくのしょうがやき トックスープ りんご	ぎゅうにゆう とりにく とうふ ★わかめ	★キャベツ ★ピーマン たまねぎ しょうが にんにく えのきだけ きくらげ ★ねぎ ★りんご にんじん	こめ むぎ あぶら でんぶん トック ごま	596	21.6

★は「ふれあい広場ふくま」「あんずの里」「ふくついいざい」から納品してもらっています。 ※都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。