

令和7年度

10月の給食だよ！



こんげつ もくひょう
今月の目標

こんだて えいよう かんしん
献立と栄養に関心をもとう

献立予定表

(牛乳は毎日つきます。都合により献立がかわることがあります。)

かたがみしりつ おおとよ しょうがっこう
湯上市立大豊小学校

月	火	水	木	金
		1日	2日	3日
10/9は、地域の農家 高橋果樹園さんがりんご を届けてくれます。		ごはん さばのみそ煮 つきこんの炒め煮 とろとろわかめのすまし汁 エネルギー【630kcal】 たんばく質【29.5g】 脂質【24.7g】	ごはん とり肉の照り焼き ひじき五目炒め 厚揚げのみそ汁 エネルギー【569kcal】 たんばく質【26.7g】 脂質【20.8g】	麦ごはん キーマカレー ソフール エネルギー【662kcal】 たんばく質【26.9g】 脂質【22.0g】
6日【十五夜献立】	7日	8日	9日	10日
ごはん うさぎの形のハンバーグ れんこんきんぴら いものこ汁 エネルギー【628kcal】 たんばく質【28.5g】 脂質【19.1g】	揚げパン (きなこ・プレーン) ごまマヨブロッコリー うどん エネルギー【487kcal】 たんばく質【22.6g】 脂質【18.8g】	ごはん いわしのオレンジ煮 筑前煮 えのきのみそ汁 エネルギー【557kcal】 たんばく質【28.0g】 脂質【18.1g】	麦ごはん ビビンバ丼 トック入りタッコムタン りんご エネルギー【620kcal】 たんばく質【23.6g】 脂質【20.9g】	ごはん 棒ぎょうざ ピーマンとさつまあげの 甘辛炒め とうふのみそ汁 エネルギー【540kcal】 たんばく質【21.3g】 脂質【15.0g】
13日	14日	15日	16日	17日
スポーツの日	秋 休み	秋 休み	麦ごはん ハヤシライス カルシウムたっぷりサラダ 焼きプリンタルト エネルギー【768kcal】 たんばく質【25.4g】 脂質【29.6g】	ごはん とり肉のなんばんソース とんぶり入り野菜ソテー じゃがいものみそ汁 エネルギー【664kcal】 たんばく質【26.0g】 脂質【27.1g】
20日	21日	22日	23日	24日
ごはん ぶた肉バーベキューソース 切干大根のふくめ煮 ほうれん草のみそ汁 エネルギー【615kcal】 たんばく質【26.7g】 脂質【20.9g】	ハンバーガーパン 照り焼きチキンパーティ 野菜サラダ ポークシチュー エネルギー【654kcal】 たんばく質【25.7g】 脂質【35.0g】	ごはん とり肉のレモンソースがらめ チョレギ風サラダ にらワンタンスープ エネルギー【650kcal】 たんばく質【27.2g】 脂質【23.6g】	麦ごはん 焼き肉丼 さつま汁 エネルギー【631kcal】 たんばく質【29.5g】 脂質【17.3g】	ごはん ぶた肉とメンマのオイスターいため さつまいもとかぼちゃのマヨサラダ 大根のみそ汁 エネルギー【540kcal】 たんばく質【23.3g】 脂質【17.2g】
27日	28日	29日	30日	31日
ごはん しゅうまい チャプチェ トマトとたまごの中華スープ エネルギー【624kcal】 たんばく質【23.4g】 脂質【21.7g】	背割りコッペパン ナポリタンスパゲッティ ポテトカップグラタン コンソメスープ エネルギー【502kcal】 たんばく質【21.0g】 脂質【15.6g】	わかめごはん わかさぎのからあげ ごぼうサラダ とんじる エネルギー【603kcal】 たんばく質【26.1g】 脂質【20.7g】	麦ごはん とりたま丼 中華スープ ラ・フランスゼリー エネルギー【536kcal】 たんばく質【27.3g】 脂質【16.1g】	ごはん ホッケフライ 塩こんぶあえ はちはいどうふ エネルギー【581kcal】 たんばく質【23.5g】 脂質【19.0g】