

10月 よていこんだてだよ

献立は都合により変更する場合があります。ご了承ください。

給食目標

残さず 食べよう!

令和7年度10月号 河野給食センター

日付	行事食等	予定献立	赤(血・肉・骨になる)		黄(熱や力のもとになる)		緑(体の調子を整える)	栄養価 (小学校用)
			たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	ビタミン	
1	水 4日 イワシの白	ごはん 牛乳 イワシのカリカリフライ 野菜のひじきマヨ和え けんちんみそ汁	とうふ だいず みそ イワシ	ぎゅうにゅう ひじき	こめ さといも	ノンエッグマヨネーズ	だいこん にんじん ねぎ キャベツ きゅうり	熱量 643 ㎉ たんぱく質 20.7 g 脂質 25.6 g 炭水化物 86.1 g 食塩相当量 1.7 g
2	木 2日 とうふの白 5日 レモンの白	ごはん 牛乳 肉どうふ お芋のみそ汁 ミニレモンゼリー	うすあげ みそ ぶたにく やきどうふ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ さつまいも じゃがいも さとう ゼリー	なたねあぶら	だいこん にんじん しらたき たまねぎ はくさい ねぎ	熱量 581 ㎉ たんぱく質 23.7 g 脂質 17.1 g 炭水化物 89.6 g 食塩相当量 1.8 g
3	金 2日 日本茶の日	ごはん 牛乳 おちゃめな大豆 油揚げのチリソース煮 しるビーフン	とりひきにく ぶたにく ちゅうあげ だいず こおりどうふ	ぎゅうにゅう	こめ ビーフン さとう でんぱん じゃがいも	なたねあぶら ごまあぶら	もやし にんじん キャベツ こまつな しょうが たまねぎ グリーンピース	熱量 610 ㎉ たんぱく質 27.7 g 脂質 17.6 g 炭水化物 90.0 g 食塩相当量 1.6 g
6	月 十五夜 給食	里芋とチーズの中華ごはん 牛乳 お月見ゼリー きゅうりの香り漬け 中華コーンスープ	ベーコン とうふ とりひきにく だいず	ぎゅうにゅう チーズ	こめ さといも はるさめ ゼリー	ごまあぶら 	グリーンピース ホールコーン にんじん ねぎ きゅうり だいこん クリームコーン たまねぎ	熱量 615 ㎉ たんぱく質 23.1 g 脂質 19.7 g 炭水化物 91.9 g 食塩相当量 2.6 g
7	火 	ごはん 牛乳 コロッケ 切り干し大根のナポリタン風ソテー もやしのスープ	とりにく ハム とうふ	ぎゅうにゅう	こめ コロッケ	なたねあぶら	にんじん もやし ねぎ きりぼしだいこん たまねぎ ビーマン	熱量 592 ㎉ たんぱく質 22.4 g 脂質 17.2 g 炭水化物 90.9 g 食塩相当量 1.6 g
8	水 ふくいのお魚給食	ごはん 牛乳 県産サバの梅みそ焼き きゅうりの酢のもの のっぺい汁	サバ ちゅうあげ だいず みそ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ さとう	ごまあぶら ごま	だいこん にんじん ごぼう ねぎ うめぼし キャベツ きゅうり	熱量 597 ㎉ たんぱく質 26.8 g 脂質 21.2 g 炭水化物 81.8 g 食塩相当量 2.3 g
9	木 アイアン 給食	ごはん 牛乳 ふりかけ 大豆のうま煮 かきたまみそ汁	とうふ みそ たまご だいず さつまいも こおりどうふ とりにく	ぎゅうにゅう	こめ さとう	なたねあぶら	たまねぎ にんじん はくさい ほうれんそう こんにゃく えだまめ	熱量 585 ㎉ たんぱく質 27.9 g 脂質 19.6 g 炭水化物 80.9 g 食塩相当量 2.2 g
10	金 目の 愛護デー	ごはん 牛乳 ブルーベリーゼリー 豚肉とじゃが芋の金平 なすのみそ汁	うすあげ とうふ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも さとう ゼリー	なたねあぶら ごま	たまねぎ にんじん なす ほうれんそう しょうが ごぼう こんにゃく さやいんげん	熱量 606 ㎉ たんぱく質 22.3 g 脂質 19.5 g 炭水化物 93.3 g 食塩相当量 1.5 g
14	火 	キムタクごはん 牛乳 みそちゃんこ鍋 ヨーグルト	うすあげ ぶたにく とりにく みそ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	こめ	ごまあぶら ごま バター	しょうが つぼつけ はくさいキムチ たまねぎ だいこん えのき はくさい ごぼう ねぎ	熱量 623 ㎉ たんぱく質 27.4 g 脂質 20.6 g 炭水化物 87.0 g 食塩相当量 2.2 g
15	水 	ごはん 牛乳 マグロカツ かぼちゃと豆のサラダ 大根のスープ	マグロ ウイナー とうふ ひよこまめ	ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ パンこ さつまいも	ノンエッグマヨネーズ なたねあぶら	だいこん だいこんのはっぱ にんじん もやし かぼちゃ きゅうり	熱量 626 ㎉ たんぱく質 20.3 g 脂質 20.9 g 炭水化物 93.2 g 食塩相当量 1.5 g
16	木 	コッパパン 牛乳 チョコ大豆クリーム ソースやきそば 豆乳入り中華スープ	ベーコン とうにゅう ぶたにく	ぎゅうにゅう	パン チョコだいずクリーム ちゅうかめん	なたねあぶら ごまあぶら	だいこん にんじん ほうれんそう しょうが たまねぎ もやし キャベツ ビーマン	熱量 621 ㎉ たんぱく質 25.5 g 脂質 25.1 g 炭水化物 73.4 g 食塩相当量 3.0 g
17	金 歯ッピー 給食	ごはん 牛乳 ちくぜん煮 もやしのみそ汁 袋入り小魚	うすあげ みそ とりにく うずらのたまご こおりどうふ	ぎゅうにゅう にぼし わかめ	こめ さとう さといも	ごまあぶら	もやし にんじん ねぎ れんこん こんにゃく えだまめ ほししいたけ	熱量 605 ㎉ たんぱく質 28.8 g 脂質 21.8 g 炭水化物 80.5 g 食塩相当量 2.3 g
20	月 山海里 ふるさと給食	五目寿司 牛乳 羽二重もち 肉だんごの実だくさんみそ汁	うすあげ こおりどうふ きんしたまご にくだんご うちまめ みそ とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	こめ さとう はぶたえもち	にんじん ごぼう グリーンピース しょうが たまねぎ だいこん はくさい ねぎ ほししいたけ	熱量 633 ㎉ たんぱく質 258.0 g 脂質 20.0 g 炭水化物 92.4 g 食塩相当量 2.7 g	
21	火 	きのこのカレーライス(麦ごはん) 牛乳 もやしとツナのサラダ	とりにく ツナ だいず	ぎゅうにゅう わかめ	こめ むぎ じゃがいも さとう	ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ にんじん エリンギ しめじ さやいんげん もやし きゅうり	熱量 615 ㎉ たんぱく質 24 g 脂質 19.5 g 炭水化物 92.9 g 食塩相当量 2.1 g
22	水 	ごはん 牛乳 さつまいもスティック たきこみおでん とうふのみそ汁	とうふ みそ さつまいも うずらのたまご	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ	こめ さとう さつまいも	ごまあぶら	たまねぎ にんじん だいこん こんにゃく さやいんげん	熱量 578 ㎉ たんぱく質 23.6 g 脂質 18.5 g 炭水化物 84.7 g 食塩相当量 2.3 g
23	木 鳥取県 ふるさと給食	ごはん 牛乳 トビウオのフライ キャベツのらっきょうあえ じゃぶ汁	トビウオ とりにく だいず みそ	ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ パンこ さといも	なたねあぶら ごまあぶら	だいこん にんじん ごぼう えのき ねぎ キャベツ きゅうり らっきょうづけ	熱量 573 ㎉ たんぱく質 25.8 g 脂質 17.5 g 炭水化物 84.3 g 食塩相当量 1.7 g
24	金 世界 パスタデー	ごはん 牛乳 とりのカレー焼き 大豆ツナサラダ マカロニ入り野菜スープ	ベーコン とりにく ツナ だいず	ぎゅうにゅう	こめ マカロニ	ノンエッグマヨネーズ	もやし たまねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ きゅうり	熱量 637 ㎉ たんぱく質 29.2 g 脂質 23.7 g 炭水化物 82.4 g 食塩相当量 2.1 g
27	月 熊本県 ふるさと給食	ごはん 牛乳 味付けのり かねあげ いんげんのツナチーズあえ つぼん汁	とりにく ちくわ ちゅうあげ ツナ	ぎゅうにゅう チーズ のり	こめ さつまいも こむぎこ	なたねあぶら	だいこん にんじん ねぎ ごぼう こんにゃく ほししいたけ こまつな しょうが さやいんげん キャベツ	熱量 597 ㎉ たんぱく質 22.8 g 脂質 20.9 g 炭水化物 85.8 g 食塩相当量 1.6 g
28	火 ふくいのお魚給食	ごはん 牛乳 ブリミンチカレーフライ 切り干し大根のサラダ たまねぎのスープ	ブリ ベーコン とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ こむぎこ パンこ	なたねあぶら ごま	たまねぎ にんじん もやし ほうれんそう きりぼしだいこん キャベツ きゅうり コーン	熱量 575 ㎉ たんぱく質 20.2 g 脂質 18.6 g 炭水化物 85.9 g 食塩相当量 2 g
29	水 	大豆わかめごはん 牛乳 小にしめ 大根のみそ汁	だいず みそ うすあげ とうふ こおりどうふ うずらのたまご さつまいも	ぎゅうにゅう わかめ	こめ じゃがいも さとう	ごまあぶら	だいこん にんじん はくさい だいこんのはっぱ たまねぎ こんにゃく グリーンピース	熱量 611 ㎉ たんぱく質 28 g 脂質 22.1 g 炭水化物 83.8 g 食塩相当量 2.7 g
30	木 	コッパパン 牛乳 秋のクリームシチュー ハムと野菜のソテー	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう チーズ	パン さつまいも スパゲティ	オリーブオイル	たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー キャベツ もやし さやいんげん	熱量 640 ㎉ たんぱく質 27.9 g 脂質 20 g 炭水化物 90.6 g 食塩相当量 2.8 g
31	金 ハロウィン 給食	木の葉どんぶり(麦ごはん) 牛乳 かぶのみそ汁 デザート	たまご うすあげ かまぼこ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	こめ むぎ デザート でんぱん	ごまあぶら	ほししいたけ たまねぎ にんじん こんにゃく ねぎ かぶ かぶのは キャベツ	熱量 616 ㎉ たんぱく質 21.5 g 脂質 19.6 g 炭水化物 92.2 g 食塩相当量 2.1 g