

10月 16日 ～ 31日 給食献立表

令和7年

ふつう食・一口大食

日	曜	朝 食	昼 食	おやつ	夕 食
16	木	食パン 牛乳 マカロニサラダ	米飯 えびと豆腐の塩炒め 春雨サラダ 冬瓜のスープ煮 キャベツ漬	プリン	米飯 鶏の酢豚風 ちんげん菜オイスターソース炒め さつまいものレモン煮 マンゴー
17	金	ネオバターロール 牛乳 コールスローサラダ	ごはん半量 お好み焼き マカロニチーズサラダ バナナヨーグルト		米飯 ゆず蒸魚 里芋炒め煮 きゅうりツナの酢物 ふりかけ
18	土	食パン 牛乳 かぼちゃサラダ	卵サンド 野菜のポトフ サーモンのマリネ 白桃缶		米飯 鶏肉のくわ焼き いり豆腐 いかときゅうりの和え物 白菜漬
19	日	シュガーバターコッペ 牛乳 ポテトサラダ	米飯 芋子煮 ほうれん草ベーコン炒め 白菜のお浸し ふりかけ		米飯 さばの照り焼き えびと高野の卵とじ 菜の花辛子とえ バナナ
20	月	食パン 牛乳 じゃが芋コーンクリーム	五目焼きそば ミモザサラダ マンゴー		米飯 鶏つくね焼き ちんげん菜小柱炒め トマトの甘酢和え あみえび佃煮
21	火	食パン 牛乳 大根ゆずサラダ	米飯 香焼魚 絹あげ煮付 けんちん汁 キャベツ漬	さつま芋まんじゅう	米飯 すき焼き風煮 うざく なすの煮浸し みかん
22	水	食パン 牛乳 かに風味サラダ	米飯 肉じゃが きゅうりもみ 銀鱈煮 白桃缶		米飯 鶏のやわらか煮 野菜いため たこ焼き なす漬
23	木	食パン 牛乳 マカロニサラダ	米飯 さんまの塩焼き 白菜の煮付 ブロッコリーおかかマヨネーズ パイン缶	生ブッセ	米飯 そぼろの卵焼 さんぴら風煮 ジャガ 仔たらこあえ 青しそ漬
24	金	バタースティック 牛乳 スクランブルエッグ	たぬきそば 大根ささみ梅肉和え 白桃缶		米飯 鶏肉からあげ 青菜の煮付 焼きなす きゅうり漬
25	土	食パン 牛乳 ポトフ	ポークカレー 野菜サラダ みかん		米飯 さばの塩焼き ちくわの酢の物 かぶらえびそぼろあんかけ しその実漬
26	日	あんぱん 牛乳 じゃべつ甘酢和え	米飯 ポークチャップ 大根の煮物 ブロッコリー辛し和 ふりかけ		米飯 さわらの柚みそ焼き 春菊とゆばの煮浸し 大豆煮物 甘夏缶
27	月	食パン 牛乳 野菜炒め	ちらしずし ほうれん草ピーナツあえ かきたま汁 黄桃缶		米飯 鶏のさっぱり煮 南瓜の煮物 いんげんごまマヨネーズあえ 白菜漬
28	火	食パン 牛乳 大根ゆずサラダ	米飯 鮭の塩焼 かぶらの煮物 呉汁 パイン缶	あずきどらやき	米飯 ミートコロック 大根サラダ キャベツのソテー みぶな漬
29	水	レーズンロール 牛乳 オムレツ	米飯 鶏と大根の炊いたん ブロッコリーベーコン炒め とろろ ふりかけ		米飯 あじ塩麹焼き おくらゆば和え うずら豆煮 みかん
30	木	食パン 牛乳 マカロニサラダ	米飯 牛肉の甘辛煮 いかサラダ かぼちゃのスープ 白桃缶	ねりきり(かぼちゃラ ンタン)	米飯 ほうれん草とツナのオムレツ 洋風白和え ハッシュドポテト キャベツ漬
31	金	食パン 牛乳 ブロッコリーサラダ	きつねうどん 五色なます 桃ヨーグルト		米飯 豚肉の柳川風 小町和え うの花の炒り煮 大根きざみ漬

☆平均給与栄養量☆

エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
1442 kcal	62.0 g	38.5 g	650 mg	9.4 mg	564 μg	0.59 mg	0.58 mg	69 mg