

令和7年 10月 ようちえん 学校給食献立表 宮城共同調理場(283-6887)

日 曜		こ ん だ て め い			しょくひんのはたらき						えいようか
食材等の都合により献立がかわることがあります					おもにエネルギーの もとになる食品 (きいろ)		おもにからだをつくる もとになる食品 (あか)		おもにからだのちようしを ととのえるもとになる食品 (みどり)		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しじつ(g) えんぶん(g)
1	水	ごはん	牛乳	や 焼きぎょうざ(2) チャーハンの具 とうにゅう 豆乳みそスープ	ごはん ぎょうざの皮	あぶら ごま ごま油	ぶたにく ハム とりにく 豆乳 みそ たまご とうふ	牛乳	にんじん ピーマン チンゲンサイ	もやし だいこん ねぎ にんにく キャベツ	489 21.5 16.2 2.1
2	木	パーカーハウス	牛乳	わかどり 若鶏のトマトソースかけ ごぼうサラダ リンゼンズッペ	パン じゃがいも さとう かたくりこ	あぶら	とりにく ベーコン レンズ豆	牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく ごぼう きゅうり キャベツ セロリ	497 24.5 22.8 2.1
3	金	ごはん	牛乳	わふう 和風ハンバーグ(うさぎ型) 《行事食 十五夜》 ちぐさ つきみ じる じゅうごや 千草あえ 月見汁 十五夜ゼリー	ごはん さとう さといも ゼリー かたくりこ じゃがいももち		ハンバーグ とりにく	牛乳	ほうれんそう にんじん	もやし だいこん ねぎ コーン えのきたけ	498 20.0 13.0 1.4
6	月	ごはん	牛乳	さばのスタミナ焼き 昆布づけ 具汁	ごはん さといも	あぶら	さば だいず ぶたにく みそ あぶらあげ	牛乳 こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり だいこん ごぼう ねぎ	478 24.0 18.0 1.7
7	火	ごはん	牛乳	にく 肉だんごケチャップソース タマナーチャンプルー もずくスープ	ごはん	あぶら	肉だんご ぶたにく たまご かつおぶし いかボール	牛乳 もずく	にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ もやし しいたけ	443 20.3 13.8 1.7
8	水	ごはん	牛乳	いそべ あじの磯辺フライ 香味づけ さつま汁	ごはん さつまいも パン粉	あぶら ごま	あじ ぶたにく あぶらあげ みそ	牛乳 のり	にんじん	キャベツ きゅうり だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく しめじ	521 22.0 18.6 1.8
9	木	しょう 小ゆめロール	牛乳	や チキンチーズ焼き やきそば ナタデココフルーツあえ	パン パン粉 やきそばめん	あぶら	とりにく ぶたにく	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ もやし キャベツ もも パイン	599 24.8 23.5 2.3
10	金	ごはん	牛乳	きのこストロガノフ コールスローサラダ ヨーグルト	ごはん じゃがいも さとう	あぶら バター ドレッシング	ぶたにく	牛乳 生クリーム ヨーグルト	にんじん トマト	キャベツ きゅうり たまねぎ エリンギ しめじ コーン にんにく	544 18.2 18.1 1.6
14	火	うどん	牛乳	いかナゲット キャベツのおかかあえ にく じる 肉うどん汁 メーブルマフィン	うどん マフィン		いか ぶたにく かつおぶし あぶらあげ	牛乳	にんじん	キャベツ もやし たまねぎ ねぎ しいたけ	501 22.6 14.4 2.7
15	水	はちみつパン	牛乳	ハムチーズサンドフライ(ソ) えだまめ 枝豆サラダ コーンクリームスープ	パン じゃがいも パン粉	あぶら ドレッシング	ハム ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん	キャベツ きゅうり えだまめ コーン たまねぎ	546 19.7 22.9 2.4
16	木	ごはん	牛乳	ますのマヨネーズ焼き きんぴら とうがんのみそ汁	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ごま	ます ぶたにく さつまあげ あぶらあげ みそ とうふ	牛乳	にんじん	ごぼう こんにゃく とうがん たまねぎ しいたけ	482 24.0 16.6 1.6
17	金	むぎ 麦ごはん	牛乳	チキンカレー コーンサラダ グレープゼリー	麦ごはん じゃがいも ゼリー	あぶら ドレッシング	とりにく	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ しょうが にんにく	559 15.3 17.2 2.1
20	月	ごはん	牛乳	みそだれ焼肉 三色サラダ わかめスープ	ごはん さとう	あぶら ごま ごま油 ドレッシング	ぶたにく みそ いかボール とうふ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン パプリカ	たまねぎ きゅうり ねぎ もやし キャベツ しいたけ にんにく しょうが	479 22.6 15.7 2.1
21	火	ごはん	牛乳	とり 鶏つくねの照り焼き ごま酢あえ みそけんちん汁 レモンゼリー	ごはん さとう ゼリー さといも かたくりこ	あぶら ごま	とりにく ちくわ とうふ みそ	牛乳	小松菜 にんじん	もやし ねぎ ごぼう だいこん こんにゃく	521 20.2 16.3 1.9
22	水	こめっこぱん	牛乳	かぼちゃひき肉フライ ツナサラダ ラビオリトマトスープ	パン ラビオリの皮 パン粉	あぶら ドレッシング	ベーコン ツナ ぶたにく	牛乳	かぼちゃ にんじん パセリ トマト	きゅうり キャベツ たまねぎ	542 20.3 22.5 2.4
23	木	ごはん	牛乳	たま かに玉あんかけ チョレギサラダ とうふ 豆腐チゲ	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごま油 ドレッシング	かに たまご ぶたにく とうふ みそ	牛乳 のり	にんじん にら	キャベツ きゅうり だいこん ほうさい ねぎ にんにく	481 19.8 17.1 2.1
24	金	じょうしゅう 上州かみなり ごはん	牛乳	まえばし 前橋メンチカツ(ソ) 《行事食 学校給食ぐんまの日》 こまつな 小松菜のごまあえ おつきりこみ	ごはん パン粉 ほうとうめん さとう	あぶら ごま	とりにく ぶたにく あぶらあげ	牛乳	小松菜 にんじん	もやし しめじ ねぎ ほうさい だいこん	584 20.4 20.5 2.3
27	月	ごはん	牛乳	さんまかばやき のり酢あえ どさんこ汁	ごはん じゃがいも さとう かたくりこ	あぶら ごま油 バター ごま	さんま ぶたにく みそ	牛乳 のり	にんじん こまつな	ほうさい もやし たまねぎ ねぎ コーン しょうが	519 21.2 20.5 1.7
29	水	ラーメン	牛乳	かいせん 海鮮しゅうまい パンパンジーサラダ とんこつラーメンスープ かぼちゃプリン	ラーメン しゅうまいの皮	あぶら ドレッシング	えび いか ぶたにく とりにく	牛乳	にんじん チンゲンサイ かぼちゃ	きゅうり もやし コーン キャベツ にんにく	482 19.9 15.1 2.7
30	木	ごはん	牛乳	あかうお しろ 赤魚の白しょうゆ焼き 大根のあさづけ じゃがいものそぼろ煮	ごはん さとう じゃがいも かたくりこ	あぶら	赤魚 ぶたにく	牛乳	にんじん いんげん	だいこん きゅうり たまねぎ こんにゃく しょうが	465 21.7 13.8 1.2
31	金	くろ 黒パン	ジョア	チーズインハンバーグデミグラスソースかけ ブロッコリーサラダ かぼちゃのポタージュ	パン さとう	あぶら バター ドレッシング	ハンバーグ ツナ ベーコン	ジョア 牛乳 チーズ	ブロッコリー かぼちゃ にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり	524 20.1 17.4 2.2
月平均栄養量											512 21.1 17.8 2.0

《行事食 十五夜》

10月6日は十五夜です。
十五夜の日は、1年の中で一番きれいな満月が見え

《行事食 学校給食ぐんまの日》

《行事食 十五夜》



10月6日は十五夜です。
十五夜の日、1年の中で一番きれいな満月が見える
と言われてます。十五夜には、稲穂に見立てたス
キをかざり、月見団子や野菜をお供えし、秋の豊作
を祈ります。昔から、この時期に採れる野菜を供える
習慣があり、十五夜の月を「いも名月」と呼ぶこともあ
ります。

《行事食 学校給食ぐんまの日》

10月24日は「学校給食ぐんまの日」です。
群馬県産の食材をたくさん使った給食
をとおして、群馬の良さを知ってもら
うために制定されました。



- こまつな、きゅうりは前橋産を使用する予定です
- お米はすべて前橋産、牛乳は群馬県産です。
- ()の数字はもりつけ数です。
- (ソ)はソースが別につきます。