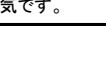
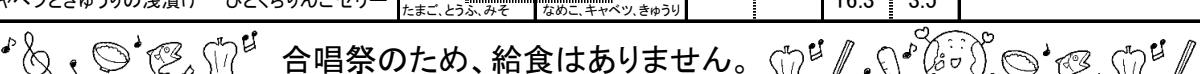


10月

10月予定こんだて表

2025年 10月 芝山町学校給食センター

日付 (曜日)	主食	飲み物	主菜、副菜、汁物、デザート	主な材料と体内でののはたらき						栄養価	お知らせ		
				体を作るものになる		体の調子をととのえる		エネルギーのもとになる					
				1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1日 (水)	ごはん		肉団子の甘酢あん 春雨スープ 焼き肉サラダ	ぶたにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう にんじん チングンサイ たけのこ しらたき	にんじん たまねぎ トマト にんじん にんじん	にんじん たまねぎ トマト にんじん にんじん	こめ、さとう あぶら ごま あぶら ごま にんにく さとう じやかいも パン	あぶら ごま ごま あぶら ごま あぶら ごま	790 15.0	30.1 2.7	☆肉団子: 小学1つ、中学2つ	
2日 (木)	ごはん		チキンラッサム しばっこくんコロッケ 小松菜とごぼうのごまドレッシングサラダ	とりにく みそ	ぎゅうにゅう トマト にんじん にんじん	にんにく こまつな にんじん にんじん	にんにく こまつな にんじん にんじん	こめ あぶら ごま あぶら ごま にんにく さとう じやかいも パン	あぶら ごま あぶら ごま にんにく さとう じやかいも パン	903 15.1	31.8 2.5	芝山町70周年記念こんだてです。空の駅風和里レストランと共に考 えたメニューです。	
3日 (金)	麦 ごはん		三色そぼろ キャベツとベーコンのみそ汁 さつまいもチップス(シュガー)	ぶたにく とりにく たまご、みそ ベーコン	ぎゅうにゅう にんじん にんじん にんじん	にんじん こあつな にんじん にんじん	にんじん こあつな にんじん にんじん	しょうが えだまめ とうろこし キャベツ	あぶら むぎ じやかいも さつまいも	838 14.1	25.0 2.2		
6日 (月)	さつま芋 ごはん (ごま塩)		いわしの天ぷら 冬瓜のそぼろ煮 お月見水ようかん	いわし とりにく あずき	ぎゅうにゅう にんじん にんじん	にんじん にんじん にんじん	にんじん にんじん にんじん	しょうが とうがん えだまめ	ごま さつまいも あぶら こむぎ しらたまも	874 13.8	22.1 2.2	10月6月は十五夜「中秋の名月」です。十五夜は芋名月とも呼ばれています。	
7日 (火)	うどん		カレーうどんつゆ さかなの竜田揚げ ブロッコリーのツナ和え アセロラゼリー	ぶたにく なると、ツナ あぶらあげ もうかざめ	ぎゅうにゅう にんじん チングンサイ ブロッコリー	にんじん にんじん にんじん にんじん	にんじん にんじん にんじん にんじん	うどん バター こむぎ カレールウ でんぶん、セリー	バター こむぎ あぶら ごま	802 16.5	24.8 3.6		
8日 (水)	麦 ごはん		ポテトのチーズ焼き 麻婆豆腐 中華きゅうり	ウインナー ぶたにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう にんじん にんじん にんじん	にんじん にんじん にんじん にんじん	にんじん にんじん にんじん にんじん	こめ、むぎ あぶら じやかいも マヨネーズ	あぶら ごま マヨネーズ	824 15.3	28.9 2.9	小学校陸上大会	
9日 (木)	ごはん		鶏肉の粒マスター焼 ラビオリースープ 花野菜のマヨピーナツ和え	とりにく ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ トマト、ハセリ	にんじん にんじん にんじん	にんじん にんじん にんじん	セロリ、セロリ にんじん にんじん	ムギ らっかせい	854 14.9	31.8 3.3	千葉県の名産、落花生も今が収穫の時期の食材です。 	
10日 (金)	ごはん		秋鮭のもみじ焼き 具だくさんみそ汁 卵とほうれん草のソテー ブルーベリータルト	あさきせ みそ、とうふ くちわ ベーコン、たまご	ぎゅうにゅう にんじん にんじん にんじん	にんじん にんじん にんじん にんじん	にんじん にんじん にんじん にんじん	ねぎ にんじん にんじん にんじん	マヨネーズ あぶら バター	847 13.5	31.0 2.4	10月10日は目の愛護デーです。緑黄色野菜に含まれるビタミンAは目の健康を保ちます。	
14日 (火)	小学校2年生 リクエストこんだて				きなこ とりにく ぶたにく ベーコン、みそ	ジョア きざみのり こまつな にまねぎ	にんじん にんじん にんじん にんじん	マッシュルーム にまねぎ にまねぎ にまねぎ	パン さとう じやかいも マカロニ	730 14.8	27.7 3.4	小学校2年生のリクエスト給食です。やっぱりこれが好きだよねと、納得の組み合わせです。	
15日 (水)	ごはん		さばのカレーしょうゆ焼き 豆腐といいたけのお吸い物 みそポテト	さば とうふ かまぼこ みそ	ぎゅうにゅう にんじん にんじん にんじん	にんじん にんじん にんじん にんじん	にんじん にんじん にんじん にんじん	こめ ふ、さとう じやかいも にむぎ	あぶら バター	766 12.9	24.2 2.5	みそポテトは、埼玉県秩父市のご当地グルメ。ホクホクじやがいもに甘辛みそを絡めた料理です。	
16日 (木)	ごはん		豆腐ナゲット コーンポタージュスープ グリーンサラダ	とうふ とりにく たまご ベーコン、いんげん	ぎゅうにゅう クリーム トマト ベーコン	にんじん バセリ にまねぎ キヤベツ きゅうり	にんじん にまねぎ にまねぎ にまねぎ にまねぎ	こめ あぶら でんぶん はちみつ さとう	バター ごま	837 14.3	25.8 2.9	☆豆腐ナゲット: 2つ	
17日 (金)	麦 ごはん		ほうれん草とチーズのオムレツ チキンカレー ひじきのマリネ	とりにく いんげん チーズ たまご、ハム ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ にんじん にんじん にんじん	にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん	にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん	ムギ にんじん にんじん にんじん にんじん	あぶら カレールウ くるみ チップス さとう	889 14.5	32.3 3.6	特別支援スポーツ大会	
20日 (月)	ごはん		かれいの煮付け のっぺい汁 大学いも	かれい いんげん チーズ たまご、ハム ひじき	ぎゅうにゅう にんじん にんじん にんじん にんじん	にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん	にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん	こめ さとう じやかいも にんじん しめじ、ねぎ	あぶら ごま	752 14.9	18.2 2.1		
21日 (火)	中華麺		麻婆ラーメン レバーとポテトの揚げ煮 豆乳ブラマンジェ・白桃ソース	ぶたにく みそ とうふ にゅうじ	ぎゅうにゅう クリーム にら	にんじん にまねぎ にまねぎ にまねぎ	にんじん にまねぎ にまねぎ にまねぎ	ちゅうかめん あぶら ラー油 じやかいも	ラーメン	931 15.9	28.8 3.5	小学校3年生中止	
22日 (水)	小学校5年生 リクエストこんだて				ぶたにく ぎゅうにく とりにく などう たまご とうふ にゅうじ	ぎゅうにゅう ヨーグルト にまねぎ にまねぎ にまねぎ にまねぎ にまねぎ	にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん	こめ こめ こめ こめ こめ こめ こめ	あぶら ごま	848 18.3	26.2 2.9	小学校5年生のリクエスト給食です。今年はどの学年も主菜の○○○○○が人気です。	
23日 (木)	鶏五目 ごはん		手作り茶碗蒸し 豆腐となめこのみそ汁 キャベツときゅうりの浅漬け ひとくちりんごゼリー	とりにく あぶらあげ かまぼこ とうふ にゅうじ	ぎゅうにゅう にんじん みつば かまぼこ とうふ にまねぎ	にんじん にんじん にまつば にまつば にまつば にまねぎ	にんじん にまつば にまつば にまつば にまつば にまねぎ	ごぼう、ねぎ にまつば にまつば にまつば にまつば にまねぎ	あぶら ゼリー	674 16.3	27.8 3.5		
24日 (金)	合唱祭のため、給食はありません。												
27日 (月)	ごはん		秋刀魚とさつまいもの甘辛 きのこのみそ汁 切干大根の煮物	さんま とうふ、みそ あぶらあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう にんじん にまつば にまねぎ	にんじん にまつば にまつば にまねぎ	にんじん にまつば にまつば にまねぎ	こめ、さとう あぶら さつまいも ごま	パン	820 13.5	28.6 2.6		
28日 (火)	フレンチ トースト		かぼちゃコロッケ ミネストローネ エスニック春雨サラダ	たまご ベーコン いんげん	ぎゅうにゅう にんじん トマト	かぼちゃ にんじん トマト にまねぎ キヤベツ もやし、きゅうり、レモン、しょうが	にんじん にまねぎ トマト にまねぎ にまねぎ にまねぎ	パン さとう パン パン パン パン	あぶら ごま	856 13.6	32.3 4.0	小学校5年生中止	
29日 (水)	ごはん		和風チキンカツ かき玉汁 小松菜とツナの和え物 ひとくち桃ゼリー	とりにく たまご かまぼこ ツナ	ぎゅうにゅう にんじん チングンサイ にまつば	にんじん にまつば にまつば にまつば	にんじん にまつば にまつば にまつば	こめ パン さとう ゼリー	パン ごま	803 16.5	25.9 2.3	小学校5年生中止	
30日 (木)	栗 ごはん (ごま塩)		甘辛から揚げ(☆2つ) さつまいも入り豚汁 りんご	とりにく ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう にんじん にまねぎ	にんじん にまつば にまつば にまつば	にんじん にまつば にまつば にまつば	こめ くり さとう ごま	パン ごま	793 15.3	28.4 2.6	小学校4年生中止	
31日 (金)	ごはん	乳 飲 料	ブラウンシチュー かぼちゃとさつまいものサラダ お菓子な目玉焼き(デザート)	ぶたにく いんげん ハム	にゅういんりゅう にまねぎ セリ かぼちゃ じめし、きゅうり、もうら	にんじん セリ にまねぎ セリ セリ	にんじん セリ にまねぎ セリ セリ	こめ、さとう アーモンド マヨネーズ	バター アーモンド マヨネーズ	896 11.5	22.3 2.1	今日のハロウィンメニューはかぼちゃを使ったサラダと、見た目ビックリのトリックデザートです。	

*都合により、献立内容が変更になる場合があります。ご了承下さい。

*主な材料には、全ての食材は記載されておりません。詳細をお知りになりたい方はお問い合わせ下さい。

平均	基準
825 14.8	27.3 830 13~20 %* 20~30 %* 2.5 g以下