

10月 給食献立表

令和7年

完了期

日	曜	朝おやつ	昼	タおやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	栄養量
1	水	ハイハイセン 麦茶	くたくたうどん シラスと大根の煮物 バナナ	バナナクッキー 麦茶 がんばれ小魚家族	かつお節・しらす	ハハインせんべい・うどん・麩 バナナクッキー・がんばれ小魚家族	人参・白菜・大根・ブロッコリー・バナナ	184kcal - (kcal) 食塩相当量(g) 0.6
2	木	ハイハイセン野菜 麦茶	軟飯 鶏肉と人参の煮物 じゃがいものみそ汁	バナナとひじきせんべい 麦茶 おこさませんべい	鶏肉・かつお節・味噌	ハハインせんべい野菜・米・片栗粉 じゃがいも・ひじきせんべい おこさませんべい	人参・キャベツ・玉葱・バナナ	184kcal - (kcal) 食塩相当量(g) 0.4
3	金	ハイハイセン 麦茶	軟飯 鶏肉と人参の煮物(スティック) 白菜のみそ汁	ミルクウエハース 麦茶 がんばれ小魚家族	鶏肉・かつお節・味噌	ハハインせんべい・米・片栗粉 ミルクウエハース・がんばれ小魚家族	人参・大根・白菜・玉葱	184kcal - (kcal) 食塩相当量(g) 0.3
6	月	ハイハイセン 麦茶	軟飯 鮭とブロッコリーの煮物 キャベツのすまし汁	かぼちゃのマッシュ 麦茶 おこさませんべい	鮭・かつお節	ハハインせんべい・米・片栗粉 おこさませんべい	ブロッコリー・玉葱・キャベツ・人参・南瓜	184kcal - (kcal) 食塩相当量(g) 0.5
7	火	ハイハイセン野菜 麦茶	軟飯 鶏肉とキャベツの煮物 じゃが芋のみそ汁 納豆	りんごヨーグルト 麦茶 がんばれ小魚家族	鶏ささ身・かつお節・味噌・納豆 ヨーグルト	ハハインせんべい野菜・米・片栗粉 じゃがいも・砂糖・がんばれ小魚家族	キャベツ・人参・玉葱・りんご	184kcal - (kcal) 食塩相当量(g) 0.4
8	水	ハイハイセン 麦茶	くたくたうどん(ひじき入り) 豆腐とほうれん草の煮物 バナナ	にんじん入り軟飯 麦茶 がんばれ野菜家族	かつお節・豆腐	ハハインせんべい・うどん・麩・砂糖 片栗粉・米・がんばれ野菜家族	白菜・玉葱・ひじき・ほうれん草・人参 バナナ	184kcal - (kcal) 食塩相当量(g) 0.5
9	木	ハイハイセン野菜 麦茶	軟飯 鶏肉と大根の煮物(スティック) 小松菜のみそ汁	バナナと小魚のせんべい 麦茶 おこさませんべい	鶏肉・かつお節・味噌	ハハインせんべい野菜・米・片栗粉 小魚せんべい・おこさませんべい	大根・人参・小松菜・玉葱・バナナ	184kcal - (kcal) 食塩相当量(g) 0.5
10	金	ハイハイセン 麦茶	軟飯 ツナとキャベツのトマト煮 玉ねぎの野菜スープ	やさいもクッキー 麦茶 がんばれ野菜家族	ツナ・かつお節	ハハインせんべい・米・片栗粉 やさいもクッキー・がんばれ野菜家族	キャベツ・人参・玉葱・ほうれん草	184kcal - (kcal) 食塩相当量(g) 0.4
11	土	ハイハイセン	軟飯 ツナとキャベツのしょう油煮 玉ねぎの味噌汁	お野菜せんべい おこさませんべい	ツナ・かつお節・味噌	ハハインせんべい・米・片栗粉 じゃが芋・お野菜せんべい おこさませんべい	キャベツ・人参・玉葱	184kcal - (kcal) 食塩相当量(g) 0.6
14	火	ハイハイセン 麦茶	軟飯 ツナとキャベツの煮物 小松菜のみそ汁 納豆	みかんヨーグルト 麦茶 がんばれ野菜家族	ツナ・かつお節・味噌・納豆 ヨーグルト	ハハインせんべい・米・片栗粉・砂糖 がんばれ野菜家族	キャベツ・人参・小松菜・玉葱・みかん缶	184kcal - (kcal) 食塩相当量(g) 0.5
15	水	ハイハイセン野菜 麦茶	くたくたうどん(卵黄入り) 豆腐とキャベツの煮物 バナナ	さつま芋のマッシュ 麦茶 おこさませんべい	かつお節・卵・豆腐	ハハインせんべい野菜・うどん さつまいも おこさませんべい	たまねぎ・白菜・キャベツ・人参・バナナ	184kcal - (kcal) 食塩相当量(g) 0.5
16	木	ハイハイセン 麦茶	軟飯 鶏肉とチンゲン菜の煮物 じゃが芋のみそ汁(わかめ入り)	バナナとひじきのせんべい 麦茶 がんばれ野菜家族	鶏肉・かつお節・味噌	ハハインせんべい・米・片栗粉 じゃが芋・ひじきせんべい がんばれ野菜家族	チンゲン菜・人参・キャベツ・わかめ バナナ	184kcal - (kcal) 食塩相当量(g) 0.6
17	金	ハイハイセン野菜 麦茶	軟飯 肉じゃが風(スティック) 豆腐のみそ汁	チーズスティック 麦茶 がんばれ小魚家族	鶏ささ身・かつお節・豆腐・味噌	ハハインせんべい野菜・米・じゃがいも 砂糖・片栗粉・チーズスティック がんばれ小魚家族	人参・ほうれん草	184kcal - (kcal) 食塩相当量(g) 0.3
18	土	ハイハイセン	軟飯 豆腐とほうれん草の煮物 キャベツのみそ汁	小魚せんべい おこさませんべい	豆腐・かつお節・味噌	ハハインせんべい・米・砂糖・片栗粉 小魚せんべい・おこさませんべい	ほうれん草・人参・キャベツ・玉葱	184kcal - (kcal) 食塩相当量(g) 0.4
20	月	ハイハイセン 麦茶	軟飯 カレーとさつま芋の煮物 キャベツのすまし汁	みかんヨーグルト 麦茶 がんばれ野菜家族	カレー・かつお節・ヨーグルト	ハハインせんべい・米 さつまいも・片栗粉 砂糖・がんばれ野菜家族	ブロッコリー・キャベツ・人参・みかん缶	184kcal - (kcal) 食塩相当量(g) 0.6
21	火	ハイハイセン野菜 麦茶	軟飯 鶏肉と小松菜の煮物 じゃが芋のみそ汁	かぼちゃのマッシュ 麦茶 がんばれ小魚家族	鶏肉・かつお節・味噌	ハハインせんべい野菜・米・片栗粉 じゃが芋・砂糖・がんばれ小魚家族	小松菜・人参・玉葱・南瓜	184kcal - (kcal) 食塩相当量(g) 0.5
22	水	ハイハイセン 麦茶	くたくたうどん 豆腐とブロッコリーの煮物 バナナ	蒸しパン 麦茶 がんばれ小魚家族	かつお節・豆腐	ハハインせんべい・うどん・麩・砂糖 片栗粉・ホットケーキミックス がんばれ小魚家族	キャベツ・玉葱・ブロッコリー・人参・バナナ	184kcal - (kcal) 食塩相当量(g) 0.6
23	木	ハイハイセン野菜 麦茶	スティックパン 鶏肉と人参のトマト煮 玉ねぎの野菜スープ	バナナと小魚のせんべい 麦茶 がんばれ野菜家族	鶏ささ身・かつお節	ハハインせんべい野菜・食パン 片栗粉・小魚せんべい がんばれ野菜家族	人参・キャベツ・玉葱・ほうれん草・バナナ	184kcal - (kcal) 食塩相当量(g) 0.7
24	金	ハイハイセン 麦茶	軟飯 鶏肉とブロッコリーの煮物 キャベツのみそ汁(わかめ入り)	たまごボーロ 麦茶 がんばれ小魚家族	鶏肉・かつお節・味噌	ハハインせんべい・米・砂糖・片栗粉 たまごボーロ・がんばれ小魚家族	ブロッコリー・人参・キャベツ・玉葱・わかめ	184kcal - (kcal) 食塩相当量(g) 0.4
25	土	ハイハイセン 麦茶	軟飯 ツナとじゃが芋の煮物 小松菜のみそ汁	お野菜せんべい おこさませんべい	ツナ・かつお節・味噌	ハハインせんべい・米・じゃがいも お野菜せんべい・おこさませんべい	人参・小松菜・玉葱	184kcal - (kcal) 食塩相当量(g) 0.5
27	月	ハイハイセン野菜 麦茶	軟飯 タラとキャベツの煮物 ほうれん草のすまし汁	さつま芋のマッシュ 麦茶 おこさませんべい	たら・かつお節	ハハインせんべい野菜・米・砂糖 片栗粉・さつまいも・おこさませんべい	キャベツ・人参・ほうれん草・玉葱	184kcal - (kcal) 食塩相当量(g) 0.6
28	火	ハイハイセン野菜 麦茶	軟飯 鶏肉とブロッコリーの煮物 キャベツのみそ汁	バナナと小魚のせんべい 麦茶 がんばれ野菜家族	鶏肉・かつお節・味噌	ハハインせんべい野菜・米・砂糖 片栗粉・小魚せんべい がんばれ野菜家族	ブロッコリー・人参・キャベツ・玉葱・バナナ	184kcal - (kcal) 食塩相当量(g) 0.5
29	水	ハイハイセン 麦茶	くたくたうどん(卵黄入り) シラスと大根の煮物 バナナ	さつま芋入り軟飯 麦茶 がんばれ小魚家族	かつお節・卵・しらす	ハハインせんべい・うどん・麩・米 さつまいも がんばれ小魚家族	人参・白菜・大根・ブロッコリー・バナナ	184kcal - (kcal) 食塩相当量(g) 0.6
30	木	ハイハイセン野菜 麦茶	軟飯 ツナとじゃが芋の煮物 白菜のみそ汁	りんごヨーグルト 麦茶 おこさませんべい	ツナ・かつお節・味噌・ヨーグルト	ハハインせんべい野菜・米・じゃがいも 砂糖・おこさませんべい	人参・白菜・玉葱・りんご	184kcal - (kcal) 食塩相当量(g) 0.4
31	金	ハイハイセン 麦茶	軟飯 鶏肉と大根の煮物(スティック) 玉ねぎの味噌汁	かぼちゃクッキー 麦茶 がんばれ野菜家族	鶏肉・かつお節・味噌	ハハインせんべい・米・片栗粉 じゃがいも・かぼちゃクッキー がんばれ野菜家族	大根・人参・玉葱	184kcal - (kcal) 食塩相当量(g) 0.4

☆ 今月の平均給食と栄養量 ☆								
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
230 kcal	9.6 g	2.2 g	98 mg	1.4 mg	153 μg	0.12 mg	0.09 mg	23 mg