

令和7年10月 給食献立表



よくかんで食べよう



子どものうちから、食べるときによく噛むことはとても大切。唾液をたくさん出すことによって、虫歯を予防したり、噛む動作によるストレス解消の効果もあるそうです。また、脳の働きを活性化したり、食べすぎを予防する効果もあります。
秋になってさつまいもやれんこんなどの根菜類も増えてきます。食べるときには、よく噛んで食べるように心がけてみましょう。



日	曜日	献立名	3時のおやつ	黄の間 (糖や力になるもの)	赤の間 (血や肉になるもの)	緑の間 (体の調子を整えるもの)	献立名	黄の間 (糖や力になるもの)	赤の間 (血や肉になるもの)	緑の間 (体の調子を整えるもの)
1	水	豆腐と挽肉のみそ煮 ナムル コーンスープ ★ご飯	牛乳 ぶどう寒	米 油 砂糖 でんぷん ごま油 ごま コーンクリーム	豆腐 鶏ひき肉 みそ ベーコン 卵 牛乳 粉チーズ	人参 玉葱 煮干し じゃがいも きゅうり パセリ ぶどうジュース もも	きつねうどん かぼちゃのおかか煮 ★ご飯	米 うどん 砂糖	牛肉 油揚げ かつお節 いりこ	人参 煮干し かぼちゃ
2	木	魚のソース煮 キャベツの塩昆布和え 汁いり ★ご飯	牛乳 沖縄風ドーナツ	米 砂糖 ごま油 ピーマン 小麦粉 ごま油	さくら 塩昆布 かつお節 鶏肉 いりこ 牛乳 卵	キャベツ トウモロコシ 玉葱 人参 もやし 煮干し	ツナカレー コールスロー ★ご飯	米 じゃがいも 油 小麦粉 パター はちみつ マヨネーズ	ツナ缶 牛乳 ヨーグルト	玉葱 人参 グリンピース りんご にんにく キャベツ きゅうり
3	金	スパニッシュオムレツ ごまサラダ 豆腐のスープ ★ご飯	牛乳 フルーツヨーグルト	米 じゃがいも ごま 油 砂糖	卵 ベーコン チーズ 牛乳 ローズマリー 豆腐 いりこ ヨーグルト	人参 玉葱 キャベツ きゅうり チンゲンツァイ えのき パセリ もも かんたん	おでん 白菜のごま和え ★ご飯	米 さいとう 砂糖 ごま	鶏肉 竹輪 味噌 かんたん かまぼこ	だいにん さいとう もやし 人参
4	土	スパゲティミートソース 大根スープ ★ご飯	牛乳 丸ボーロ チーズ	米 スパゲティ 油 小麦粉 さくら ほうろ	牛肉 鶏肉 チーズ 鶏肉 いりこ 牛乳	人参 玉葱 青ピーマン だいにん いたけ 煮干し	厚揚げと小松菜の炒め煮 キャベツとしらすの酢の物 みそ汁 ★ご飯	米 油 砂糖 米	厚揚げ 鶏肉 しらす 干し わかめ みそ いりこ	こまつな 人参 しめじ キャベツ 玉葱 煮干し
6	月	春雨スープ 果物 ★ご飯	牛乳 かぼちゃおやき	米 油 砂糖 春雨 小麦粉	豚肉 卵 ベーコン いりこ 牛乳 スキムミルク チーズ	ごぼう 人参 干し椎茸 玉葱 さやいんげん キャベツ ぶなしめじ なし かぼちゃ	雑菜 野菜スープ ★ご飯	米 油 はるさめ 砂糖 じゃがいも	豚肉 卵 こんぶ かつお節	キャベツ もやし 人参 干し椎茸 玉葱
7	火	チキンビーンズ 鉄分たっぷりサラダ 果物 ★食パン	お茶 中華おこわ	食パン じゃがいも 油 砂糖 モチモチ	鶏肉 大豆 チーズ 干し椎茸 ロースハム 豚肉 油揚げ	玉葱 人参 トマト グリンピース ほうろそう パセリ 干し椎茸	焼きそば チンゲン菜と豆腐のスープ ★ご飯	中華めん 油 米	豚肉 竹輪 かつお節 油揚げ 豆腐 いりこ	キャベツ もやし 人参 玉葱 チンゲンツァイ えのき いたけ
8	水	シチュー ツナ和え 果物 ★ご飯	牛乳 人参蒸しパン	米 じゃがいも コーンクリーム 油 小麦粉 パター ごま油 砂糖	鶏肉 スキムミルク ツナ缶	玉葱 人参 グリンピース チンゲンツァイ もやし りんご レーズン	魚のごま油焼き 切干大根のケチャップ炒め 村雲汁 ★ご飯	米 でんぷん ごま油 とうもろこし 砂糖 油	あじ ベーコン 豆腐 卵 わかめ いりこ	切干しいんご 玉葱 人参 ピーマン えのき いたけ ねぎ
9	木	肉豆腐 ハリハリなます みそ汁 ★ご飯	牛乳 コーンパンケーキ	米 したき 油 砂糖 小麦粉 コーンクリーム バター はちみつ	牛肉 豆腐 干し椎茸 油揚げ わかめ いりこ みそ 牛乳 卵	人参 玉葱 ねぎ 切干しいんご きゅうり はくさい	小松菜としめじのキッシュ 甘夏サラダ コーンポタージュ ★ご飯	米 油 パター 砂糖 とうもろこし	鶏肉 チーズ ベーコン 卵 牛乳 スキムミルク 豆腐	玉葱 人参 グリンピース こまつな しめじ キャベツ きゅうり なつめかん 豆腐 パセリ
10	金	鶏肉の香味焼き 酢の物 豆腐スープ ★ご飯	牛乳 ツナチートースト	米 ごま油 油 ごま 砂糖 食パン コーン缶 マヨネーズ	鶏肉 みそ わかめ 卵 豆腐 いりこ 牛乳 ツナ缶 チーズ	にんにく きゅうり 玉葱 こまつな	魚のカレーニエル 小松菜の磯和え みそ汁 ★ご飯	米 小麦粉 油 パター ごま 米	さくら のり 竹輪 いりこ みそ	こまつな もやし 人参 だいにん ねぎ
11	土	煮込みうどん 昆布豆 ★ご飯	牛乳 カステラ	米 うどん 砂糖 カステラ	鶏肉 鶏肉 鶏肉 かんたん いりこ 大豆 こんぶ 牛乳	玉葱 人参 キャベツ ねぎ	チンジャオロース 汁いり ★ご飯	米 油 砂糖 でんぷん 豆腐	牛肉 ベーコン	ピーマン いたけのこ 玉葱 人参 しょうが キャベツ ねぎ
14	火	魚のごま油焼き れんこんの炒め煮 ニラスープ ★ご飯	牛乳 ビスケットモンブラン	米 でんぷん ごま油 油 砂糖 ビスケット さつまいも	アラスカめいけ 豚肉 卵 牛乳 スキムミルク	れんこん こまつな 人参 玉葱 しめじ	ポークカレー ごまサラダ ★ご飯	米 じゃがいも 油 小麦粉 パター はちみつ ごま	鶏肉 牛乳 ハム	玉葱 人参 りんご にんにく キャベツ きゅうり
15	水	チャップル 春雨の酢の物 みそ汁 ★ご飯	牛乳 チーズ蒸しパン	米 油 春雨 コーン缶 砂糖 ごま油 じゃがいも 小麦粉	豆腐 鶏肉 卵 かつお節 いりこ 牛乳 チーズ	人参 もやし じゃがいも きゅうり 玉葱	野菜ラーメン にんじんしりしり ★ご飯	米 中華めん ごま油	豚肉 みそ 牛乳 ツナ缶	人参 キャベツ もやし 玉葱
16	木	ハヤシシチュー ひじきの和風サラダ 果物 ★ご飯	牛乳 フルーツ寒天	米 じゃがいも 油 小麦粉 パター 砂糖 ごま	牛肉 鶏肉 干し椎茸 牛乳	にんにく 玉葱 人参 グリンピース トマト缶 きゅうり ネーブル パセリ みかん缶	魚のみそ照り焼き もやしと豆腐のソテー すまし汁 ★ご飯	米 砂糖 とうもろこし 油	メルルーサ みそ ハム 豆腐 わかめ こんぶ かつお節	しょうが もやし トウモロコシ 人参 生しいたけ
17	金	五目卵焼き さきばらごぼう すまし汁 ★ご飯	牛乳 スキムわらびもち	米 菜 油 砂糖 したき ごま でんぷん 黒砂糖	卵 スキムミルク しらす 干し椎茸 豆腐 豚肉 いりこ 牛乳 きな粉	さやいんげん 人参 ごぼう こまつな はくさい しいたけ 煮干し	鶏肉のオニオンソース焼き マリネサラダ かぼちゃのポタージュ ★ご飯	米 砂糖 油 パター	鶏肉 ハム スキムミルク	玉葱 キャベツ サラダ ピーマン りんご レーズン かぼちゃ パセリ
18	土	塩焼きそば 中華スープ ★ご飯	牛乳 ビスケット 果物	米 中華めん 油 ごま油 でんぷん ビスケット	豚肉 さつま揚げ 卵 豆腐 牛乳	キャベツ もやし 人参 玉葱 にんにく チンゲンツァイ 干し椎茸 パセリ	豆腐の中華煮 チンゲン菜のごま和え みそ汁 ★ご飯	米 油 砂糖 ごま油 ごま	豆腐 豚肉 竹輪 油揚げ みそ いりこ	玉葱 干し椎茸 人参 じゃがいも チンゲンツァイ キャベツ えのき いたけ だいにん ねぎ
20	月	雑菜 みそ汁 果物 ★ご飯	牛乳 シュガートースト	米 油 春雨 はるさめ 砂糖 食パン パター	豚肉 油 油揚げ みそ いりこ 牛乳	キャベツ もやし 人参 干し椎茸 かぼちゃ 玉葱 かき	コーンオムレツ ほうれん草とツナのソテー ベーコンとじゃがいものスープ ★ご飯	米 とうもろこし 油 バター じゃがいも	卵 スキムミルク ツナ缶 ベーコン	玉葱 ほうろそう じゃがいも だいにん 人参 しめじ パセリ
21	火	秋野菜の煮物 おかか和え みそ汁 ★ご飯	牛乳 りんごケーキ	米 かつまいも 油 砂糖 とうもろこし 食パン 上新粉	鶏肉 かつお節 わかめ いりこ みそ 牛乳 卵	人参 ごぼう りんご ぶなしめじ さやいんげん キャベツ もやし こまつな りんご	八宝菜 春雨スープ ★ご飯	米 油 砂糖 ごま油 でんぷん 春雨	豚肉 竹輪 むきえび かまぼこ いりこ	はくさい もやし 玉葱 干し椎茸 人参 にんにく チンゲンツァイ キャベツ ねぎ
22	水	※誕生会※ チキンライス 魚のパン粉焼き 小松菜のサラダ コーンポタージュ	牛乳 クリームケーキ	米 パター 卵 パン粉 マヨネーズ コーン缶 油 砂糖 コーンクリーム カステラ	鶏肉 水キツ ツナ缶 牛乳 生クリーム	玉葱 人参 ぶなしめじ にんにく パセリ こまつな きゅうり キャベツ もも	スパゲティミートソース 卵スープ ★ご飯	スパゲティ 油 小麦粉 でんぷん 米	牛肉 豚肉 チーズ 卵 かつお節 こんぶ	人参 玉葱 ピーマン ほうろそう しめじ
23	木	秋のきのこカレー 大根サラダ 果物 ★ご飯	お茶 杏仁豆腐	米 じゃがいも 油 小麦粉 パター はちみつ マヨネーズ 砂糖	鶏肉 牛乳 ツナ缶 寒天 スキムミルク	玉葱 人参 ぶなしめじ えのき にんにく だいにん 干し椎茸 ネーブル みかん缶 パセリ	炒り豆腐 キャベツのごま和え 五目みそ汁 ★ご飯	米 油 砂糖 ごま さつまいも 油 ごま	豆腐 鶏肉 卵 鶏肉 わかめ いりこ みそ	玉葱 干し椎茸 人参 さやいんげん キャベツ もやし かぼちゃ なす
24	金	肉じゃが 甘酢和え かきたま汁 ★ご飯	牛乳 しらすトースト	米 じゃがいも したき 油 砂糖 でんぷん 食パン マヨネーズ	牛肉 わかめ 卵 かつお節 牛乳 しらす 干し チーズ	玉葱 人参 さやいんげん キャベツ みかん缶 きゅうり えのき	煮魚 ひじき酢の物 すまし汁 ★ご飯	米 砂糖 とうもろこし ごま ごま油	煮魚 干し椎茸 ハム かまぼこ 豆腐 こんぶ かつお節	きゅうり 人参 えのき いたけ
25	土	チャンポン 南瓜そば煮 ★ご飯	牛乳 バウムクーヘン	米 中華めん 油 砂糖 バウムクーヘン	豚肉 竹輪 牛乳 鶏肉	キャベツ 玉葱 もやし 人参 きくらげ かぼちゃ	チキンビーンズ 小松菜サラダ ★ご飯	米 じゃがいも とうもろこし 油	鶏肉 大豆 ツナ	玉葱 人参 こまつな きゅうり キャベツ
27	月	がんもどき 磯和え みそ汁 ★ご飯	牛乳 あべ川マカロニ	米 じゃがいも 砂糖 でんぷん 油 ごま マカロニ	豆腐 卵 かまぼこ チンゲンツァイ 鶏肉 いりこ みそ 牛乳 きな粉	人参 ごぼう きくらげ グリンピース キャベツ きゅうり だいにん ねぎ	さつまいものシチュー カミカミサラダ ★ご飯	パン かつまいも とうもろこし 油 小麦粉 バター マヨネーズ	鶏肉 スキムミルク しらす 干し 大豆	玉葱 人参 パセリ キャベツ きゅうり
28	火	魚のてりやき わかめの酢の物 豚汁 ★ご飯	お茶 大学芋	米 砂糖 油 ごま さいとう さつまいも 油 ごま	さくら わかめ かつお節 豚肉 豆腐 いりこ みそ	きゅうり 人参 ごぼう だいにん ねぎ	煮込みうどん 五目豆 ★ご飯	うどん じゃがいも 砂糖	鶏肉 かまぼこ 卵 いりこ 大豆 こんぶ 油揚げ	玉葱 人参 キャベツ ねぎ ごぼう
29	水	キーマカレー ごまマヨネーズ和え 果物 ★ご飯	お茶 フルーツコーンフ レーク	米 じゃがいも 油 小麦粉 パター はちみつ ごま マヨネーズ コーンフレーク	牛肉 豚肉 ロースハム 牛乳	玉葱 人参 青ピーマン りんご にんにく キャベツ きゅうり ネーブル	麻婆豆腐 ナムル わかめスープ ★ご飯	米 油 砂糖 ごま油 でんぷん	豆腐 鶏肉 みそ わかめ かまぼこ いりこ	玉葱 干し椎茸 人参 さやいんげん じゃがいも ほうろそう
30	木	八宝菜 ワンタンスープ 果物 ★ご飯	牛乳 あんバターサンド	米 油 砂糖 ごま油 でんぷん ワンタンの皮 コッペン あずき パター	豚肉 竹輪 むきえび 鶏肉 牛乳 卵	はくさい もやし 玉葱 チンゲンツァイ 干し椎茸 人参 にんにく えのき ねぎ パセリ	はんぺんフライ ツナとわかめの酢の物 みそ汁 ★ご飯	米 小麦粉 パン粉 油 ごま 砂糖	はんぺん 卵 わかめ ツナ 豆腐 油揚げ いりこ みそ	きゅうり もやし こまつな
31	金	チーズミート南瓜 ほうれん草とツナのソテー コンソメスープ ★ご飯	牛乳 ポップコーン	米 油 パター ポップコーン	豚肉 チーズ ツナ缶 ベーコン 牛乳	玉葱 ぶなしめじ かぼちゃ トマト ほうろそう エアラン にんにく キャベツ	ハヤシシチュー ヨーグルトサラダ ★ご飯	米 じゃがいも 油 砂糖 小麦粉 パター マヨネーズ	牛肉 ハム ヨーグルト	にんにく 玉葱 人参 グリンピース トマト きゅうり キャベツ

※入荷の都合により献立及び材料の一部を変更することがあります。