

2025年



10 月 献 立 表



日付	献立名	材料名	【◎10時のおやつ】 おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
1 水	けんちんうどん ちくわの磯辺揚げ りんご	牛乳、／ゆでうどん、ぶた肉、だいこん、にんじん、ねぎ、油揚げ、ごま油、かつおだし汁、しょうゆ、みりん風調味料、／ちくわ、あおのり、小麦粉、水、サラダ油、／りんご、／麦茶、／米、とり肉、しょうが、砂糖、しょうゆ、酒、	◎牛乳 麦茶 鶏そぼろおにぎり	614(529) 22.1(20.2) 20.1(19.6) 3.5(2.7)
2 木	ご飯 豚肉のしょうが焼き コロコロサラダ みそ汁（水菜・麴）	牛乳、／米、／ぶた肉、たまねぎ、サラダ油、しょうが、しょうゆ、酒、みりん風調味料、砂糖、／きゅうり、にんじん、えだまめ、コーン、マヨネーズ、しょうゆ、レモン果汁、／みずな、焼ふ、かつおだし汁、みみそ、／牛乳、／小麦粉、無塩バター、砂糖、食塩、	◎牛乳 牛乳 クッキー	746(642) 24.0(21.7) 41.2(35.7) 3.3(2.6)
3 金	ピビンバ かぼちゃの甘煮 みそ汁（ねぎ・なめこ）	牛乳、／米、ぶた肉、しょうが、ニンニク、みみそ、砂糖、酒、ほうれんそう、もやし、にんじん、ごま油、食塩、／かぼちゃ、しょうゆ、砂糖、水、／ねぎ、なめこ、かつおだし汁、みみそ、／牛乳、／ホットケーキ粉、牛乳、ツナ、たまねぎ、マヨネーズ、食塩、	◎牛乳 牛乳 ツナパン	560(495) 23.7(21.5) 20.6(19.5) 4.6(3.6)
4 土	鶏肉の照り焼き丼 大根ときゅうりのサラダ みそ汁（白菜・もやし）	牛乳、／米、とり肉、にんじん、しょうゆ、みりん風調味料、酒、しょうが、サラダ油、片栗粉、きざみのり、／切り干しだいこん、きゅうり、しょうゆ、砂糖、／はくさい、もやし、かつおだし汁、みみそ、／麦茶、／米、塩こんぶ、	◎牛乳 麦茶 塩昆布おにぎり	575(519) 23.2(21.8) 13.0(14.1) 4.8(3.8)
6 月	ロールパン コロッケ コールスロー（ドレッシング） コンソメスープ（ほうれん草・ウインナー）	牛乳、／ロールパン、／ポテトコロッケ、サラダ油、ウスターソース、／キャベツ、きゅうり、コーン、にんじん、サラダ油、酢、砂糖、食塩、／ほうれんそう、しめじ、コンソメ、食塩、／牛乳、／白玉粉、上新粉、きなこ、砂糖、	◎牛乳 牛乳 きなこ団子	522(451) 16.1(15.0) 21.1(19.5) 3.5(2.7)
7 火	ご飯 タンドリーチキン ひじきのサラダ 中華スープ（大根・ねぎ）	牛乳、／米、／とり肉、食塩、しょうゆ、ニンニク、カレー粉、ヨーグルト、／ひじき、えだまめ、ツナ、マヨネーズ、しょうゆ、食塩、／だいこん、ねぎ、水、しょうゆ、中華だし、食塩、／麦茶、／ゆでうどん、ぶた肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ごま油、しょうゆ、和風だし、	◎牛乳 麦茶 おやつ焼きうどん	348(337) 20.5(19.5) 7.6(9.8) 3.0(2.3)
8 水	栗ご飯 鮭の塩焼き きゅうりの塩こんぶ和え みそ汁（豆腐・なめこ）	牛乳、／米、くりの甘露煮、酒、食塩、黒いりごま、／さけ、食塩、／きゅうり、塩こんぶ、ごま油、／絹ごし豆腐、なめこ、かつおだし汁、みみそ、／麦茶、／豆乳、砂糖、アガー、ココア、	◎牛乳 麦茶 ココア豆乳かん	361(336) 20.1(17.0) 5.5(7.8) 2.6(2.0)
9 木	ご飯 肉団子の甘酢がけ ブロッコリーとツナのサラダ みそ汁（里芋・あさつき）	牛乳、／米、／ぶた肉、たまねぎ、片栗粉、酒、しょうゆ、サラダ油、しょうゆ、酢、砂糖、しょうが、ごま油、水、片栗粉、／ブロッコリー、ツナ、酢、しょうゆ、砂糖、食塩、／さといも、あさつき、かつおだし汁、みみそ、／牛乳、／食パン、マーガリン、グラニュー糖、	◎牛乳 牛乳 シュガートースト	647(563) 28.8(25.5) 27.8(25.2) 4.1(3.3)
10 金	あんかけ焼きそば チンゲン菜の磯あえ 中華スープ（もやし・にら）	牛乳、／焼そばめん、ぶた肉、こまつな、にんじん、ねぎ、ごま油、しょうゆ、食塩、水、中華だし、片栗粉、／チンゲンサイ、えのきたけ、しょうゆ、砂糖、和風だし、焼のり、／もやし、にら、水、しょうゆ、中華だし、食塩、／麦茶、／米、ぶた肉、たかな漬、ねぎ、サラダ油、しょうゆ、酒、	◎牛乳 麦茶 高菜チャーハン	458(427) 15.7(15.9) 15.3(16.0) 5.9(4.7)
11 土	マーボー春雨丼 さつま芋の甘煮 みそ汁（玉ねぎ・わかめ）	牛乳、／米、ぶた肉、おろしにんにく、はるさめ、にんじん、ねぎ、干しいたけ、みみそ、みりん風調味料、酒、しょうゆ、ごま油、片栗粉、／さつまいも、砂糖、しょうゆ、水、／たまねぎ、カットわかめ、かつおだし汁、みみそ、／麦茶、／米、菜飯、	◎牛乳 麦茶 菜飯おにぎり	562(508) 19.8(19.0) 13.6(14.7) 3.3(2.6)
13 月	祝日＜スポーツの日＞			
14 火	ご飯 白身フライ 切り干し大根のナムル みそ汁（かぼちゃ・油揚げ）	牛乳、／米、／たら、サラダ油、ウスターソース、／切り干しだいこん、こまつな、しょうゆ、食塩、中華だし、ごま油、／かぼちゃ、油揚げ、かつおだし汁、みみそ、／牛乳、／ポップコーン、食塩、	◎牛乳 牛乳 ポップコーン （塩）	387(356) 20.5(18.9) 12.2(12.8) 3.0(2.4)
15 水	ご飯 中華風グリルチキン 春雨サラダ ワンタンスープ	牛乳、／米、／とり肉、おろししょうが、おろしにんにく、しょうゆ、みりん風調味料、ごま油、／はるさめ、きゅうり、コーン、にんじん、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油、／ワンタンの皮、ぶた肉、あさつき、水、中華だし、しょうゆ、食塩、／牛乳、／食パン、ブルーベリージャム、	◎牛乳 牛乳 ブルーベリージャム サンド	551(490) 25.0(22.7) 20.3(19.2) 2.7(2.1)
16 木	和風ツナスパゲティ ブロッコリーの和え物 コンソメスープ	牛乳、／スパゲティ、ツナ、たまねぎ、えのきたけ、しめじ、こまつな、おろしにんにく、和風だし、しょうゆ、きざみのり、／ブロッコリー、とり肉、しょうゆ、砂糖、酢、／チンゲンサイ、ウインナー、コンソメ、食塩、／ぶどうジュース、／じゃがいも、サラダ油、食塩、コンソメ、	◎牛乳 ぶどうジュース フライドポテト （コンソメ味）	354(344) 15.2(15.4) 9.1(11.1) 10.2(8.1)

2025年



10 月 献 立 表



日付	献立名	材料名	【◎10時のおやつ】 おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
17 金	やきとり丼 やみつきキャベツ風サラダ みそ汁（豆腐・ほうれん草）	牛乳、／米、とり肉、たまねぎ、しょうゆ、みりん風調味料、砂糖、酒、サラダ油、片栗粉、きざみのり、／キャベツ、もやし、ごま油、しょうゆ、中華だし、食塩、／絹ごし豆腐、ほうれんそう、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／焼ふ、マーガリン、グラニュー糖、	◎牛乳 牛乳 お麩ラスク	623(546) 27.8(24.8) 24.9(22.9) 2.9(2.3)
18 土	運動会			
20 月	ご飯 さばのみそ煮風焼き 切干し大根の旨煮 すまし汁（水菜・麩）	牛乳、／米、／さば、米みそ、しょうが、酒、みりん風調味料、砂糖、／切り干しだいこん、油揚げ、にんじん、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料、かつおだし汁、／みずな、焼ふ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、／牛乳、／ホットケーキ粉、木綿豆腐、砂糖、サラダ油、	◎牛乳 牛乳 豆腐ドーナツ	545(463) 25.5(20.9) 20.1(17.4) 2.9(2.4)
21 火	らいおんライス キャベツの塩こんぶ和え きのこスープ	牛乳、／米、ぶた肉、たまねぎ、にんじん、サラダ油、ホールトマト、ケチャップ、ウスターソース、米みそ、食塩、カレールウ、パセリ粉、焼のり、きざみのり、／キャベツ、きゅうり、塩こんぶ、ごま油、／しめじ、チンゲンサイ、水、中華だし、しょうゆ、食塩、／牛乳、／小麦粉、重曹、バナナ、グラニュー糖、豆乳、サラダ油、ホイップクリーム、	◎牛乳 牛乳 バナナケーキ	572(507) 20.6(19.1) 23.2(21.6) 4.0(3.2)
22 水	食パン・いちごジャム 鶏のさっぱり焼き スパゲティのツナサラダ ポトフ	牛乳、／食パン、いちごジャム、／とり肉、しょうゆ、みりん風調味料、酢、おろししょうが、砂糖、／スパゲティ、ツナ、コーン、きゅうり、マヨネーズ、酢、食塩、／ウインナー、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、水、コンソメ、食塩、／麦茶、／豆乳、片栗粉、砂糖、きなこ、砂糖、	◎牛乳 麦茶 豆乳くずもち	479(435) 21.7(20.6) 16.8(16.8) 5.8(4.6)
23 木	ご飯 豚肉のすき焼き風煮物 三色ナムル みそ汁（かぼちゃ・たまねぎ）	牛乳、／米、／ぶた肉、焼き豆腐、はくさい、しらたき、ねぎ、干しいたけ、しょうゆ、みりん風調味料、砂糖、／ほうれんそう、もやし、にんじん、しょうゆ、ごま油、中華だし、食塩、／かぼちゃ、たまねぎ、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／さつまいも、サラダ油、食塩、砂糖、	◎牛乳 牛乳 おさつちつぶ	510(455) 18.3(17.1) 21.3(20.1) 5.3(4.2)
24 金	しょうゆラーメン チンゲンサイのお浸し いちごヨーグルト	牛乳、／生中華めん、ぶた肉、こまつな、にんじん、ねぎ、水、中華だし、しょうゆ、食塩、ごま油、／チンゲンサイ、油揚げ、しょうゆ、砂糖、和風だし、／ヨーグルト、いちごジャム、／麦茶、／小麦粉、水、にら、にんじん、食塩、和風だし、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油、	◎牛乳 麦茶 おやつチヂミ	558(507) 21.7(20.6) 18.9(18.9) 7.5(6.0)
25 土	鶏肉の塩焼き丼 さといもの煮物 みそ汁（わかめ・しめじ）	牛乳、／米、とり肉、にんじん、中華だし、食塩、酒、砂糖、サラダ油、片栗粉、きざみのり、／さといも、かつおだし汁、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料、／カットわかめ、しめじ、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／米、ゆかり、	◎牛乳 麦茶 ゆかりおにぎり	509(467) 21.3(20.3) 13.0(14.2) 3.3(2.6)
27 月	ご飯 マーボー豆腐 ほうれん草とツナの和えもの かぶのスープ	牛乳、／米、／木綿豆腐、ぶた肉、ねぎ、干しいたけ、しょうが、ごま油、しょうゆ、米みそ、砂糖、酒、片栗粉、中華だし、／ほうれんそう、ツナ、しょうゆ、砂糖、／かぶ、かぶの葉、水、しょうゆ、中華だし、食塩、／牛乳、／小麦粉、重曹、ココア、砂糖、バター、牛乳、	◎牛乳 牛乳 ココアスコーン	539(477) 21.2(19.6) 21.5(20.0) 4.5(3.5)
28 火	ご飯 かれの磯辺揚げ ふろふき大根 すまし汁（小松菜・麩）	牛乳、／米、／かれい、片栗粉、食塩、あおのり、サラダ油、／だいこん、かつおだし汁、米みそ、砂糖、みりん風調味料、／こまつな、焼ふ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、／麦茶、／ピーマン、ぶた肉、ピーマン、にんじん、にら、干しいたけ、サラダ油、しいたけだし汁、食塩、しょうゆ、酒、砂糖、水、中華だし、	◎牛乳 麦茶 五目ピーマン	392(364) 18.0(15.7) 7.4(9.6) 2.1(1.6)
29 水	スパゲティミートソース 白菜のじゃこあえ コンソメスープ（キャベツ・ウインナー）	牛乳、／スパゲティ、ぶた肉、たまねぎ、マッシュルーム、サラダ油、ホールトマト、ケチャップ、ウスターソース、米みそ、コンソメ、／はくさい、にんじん、しらす干し、しょうゆ、砂糖、ごま油、／ウインナー、キャベツ、コンソメ、食塩、／牛乳、／ホットケーキ粉、砂糖、牛乳、メープルシロップ、	◎牛乳 牛乳 ホットケーキ	518(461) 24.0(21.8) 19.0(18.3) 5.3(4.1)
30 木	食パン パンプキンシチュー ブロッコリーとコーンのサラダ なし	牛乳、／食パン、／とり肉、サラダ油、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、水、シチューミックスクリーム、／ブロッコリー、コーン、ごま油、酢、しょうゆ、砂糖、食塩、／なし、／麦茶、／米、かつお節、しょうゆ、ダイスチーズ、	◎牛乳 麦茶 おかかチーズおにぎり	482(446) 22.7(21.4) 9.7(11.5) 6.6(5.3)
31 金	わかめご飯 鶏の唐揚げ じゃがベーコン みそ汁（ねぎ・なめこ）【4歳以外】 りんご【4歳のみ】	牛乳、／米、炊き込みわかめ、／とり肉、しょうゆ、酒、しょうが、おろしにんにく、片栗粉、サラダ油、／じゃがいも、ベーコン、たまねぎ、サラダ油、コンソメ、食塩、パセリ、／ねぎ、なめこ、かつおだし汁、米みそ、／りんご、／麦茶、／バイナップルジュース、アガー、砂糖、	◎牛乳 麦茶 バインゼリー	443(414) 19.5(18.8) 8.7(10.7) 6.3(5.0)