

令和7年













10月分予定献立表



美園中

日(曜)	牛乳	【主食】 おかず	献立の材料										栄養価	
													1食分(kcal)	たんぱく質(g)
1(水)		ビタパン	ビタパン	豚肉	大豆	にんにく	たまねぎ	にんじん	エリンギ	ひよこ豆	デミグラスソース		744	
		スラッピージョー	パン粉	油	トマト									
		コーンポテト	じゃがいも	クリームコーン	バター	パセリ							28.5	
		ABCスープ	にんじん	かぶ根	たまねぎ	キャベツ	ベーコン	マカロニ	かぶ葉					
2(木)		五目チャーハン	米	米粒麦	焼豚	しいたけ	にんじん	たまねぎ	ねぎ	グリーンピース	鶏卵		740	
		揚げ餃子	餃子の皮	豚肉	キャベツ	たまねぎ	にら	にんにく	ごま油	油	油			
		春雨スープ	緑豆もやし	にんじん	たけのこ	えのきたけ	きくらげ	ベーコン	春雨	小松菜	ごま油		25.2	
3(金)		白飯	米										777	
		あじフライ	あじフライ	油	中濃ソース									
		根菜ごまキムチ汁	豚肉	ごぼう	にんじん	大根	豆腐	長ねぎ	みそ	ねりごま			31.7	
		五目磯煮	ひじき	にんじん	しらたき	さつま揚げ	大豆							
6(月)		さんまご飯	米	さんま	でん粉	しょうが	しめじ	砂糖		乳なしマーガリン			827	
		道産子汁	豚肉	ごま油	にんじん	たまねぎ	じゃがいも	コーン	ごま油	にんにく	みそ			
		ごま和え	ごまつな	キャベツ	緑豆もやし	ごま	砂糖						27.3	
		うさぎ饅頭	小豆	米粉	砂糖	油								
7(火)		十五夜の献立												
		アーモンドトースト	食パン	乳なしマーガリン	砂糖	アーモンド			砂糖	トマト			821	
		じゃがいものスペイン煮	ベーコン	豚肉	いか	じゃがいも	たまねぎ	にんじん	さやいんげん	にんにく	オリーブ油			
		ひじきのマリネ	ひじき	大根	きゅうり	パプリカ	枝豆	砂糖	植物油				30.5	
8(水)		親子丼	鶏卵	鶏肉	たまねぎ	にんじん	干しいたけ	グリーンピース	でん粉	砂糖			802	
		麦ご飯	米	米粒麦										
		わかさぎカリカリフライ	わかさぎ	パン粉	小麦粉	油							35.5	
		ごまドレッシングサラダ	キャベツ	きゅうり	緑豆もやし	にんじん	砂糖	ごま	ごま油					
9(木)		西区こしひかり	米										804	
		生揚げとうすら卵の中華煮	生揚げ	豚肉	うすら卵	たまねぎ	にんじん	たけのこ	干しいたけ	チンゲンサイ	しょうが			
		磯香和え	緑豆もやし	ごまつな	キャベツ			ごま油	砂糖	でん粉	にんにく		32.7	
		緑区今井さんの梨(甘太)	梨											
10(金)		和風きのこ	スパゲッティー	油	豚肉	にんにく	たまねぎ	にんじん	しいたけ	しめじ	まいたけ		796	
		スパゲッティー	エリンギ	青ピーマン	いか	あさり	だいこん	でん粉	乳なしマーガリン					
		ツナサラダ	まぐろ水煮	きゅうり	キャベツ	にんじん	コーン	油	砂糖				32.8	
		ブルーベリーマフィン	バター	砂糖	鶏卵	牛乳	ヨーグルト	小麦粉	ブルーベリー					
14(火)		目の要護デー献立												
		岩槻区こしひかり	米						でん粉	トッポギ			835	
		ダッカルビ	鶏肉	しょうが	にんにく	たまねぎ	にんじん	キムチ	キャベツ	長ねぎ	にら			
		わかめと卵のスープ	にんじん	たまねぎ	コーン	わかめ	鶏卵	でん粉	ごま油				28.4	
15(水)		ぶどう	ぶどう											
		ココア揚げパン	子供パン	ココア	砂糖	油							773	
		きなこ揚げパン	子供パン	きなこ	砂糖	油				でん粉				
		豆腐のスープ煮	ベーコン	豆腐	鶏肉	ほたて	たまねぎ	にんじん	チンゲンサイ	かぶ根	かぶ葉		29.8	
16(木)		こんにゃくサラダ	こんにゃく	ごまつな	きゅうり	コーン	にんじん	油	砂糖					
		麦ご飯	米	米粒麦									722	
		和風おろしハンバーグ	豚肉	豆腐	鶏卵	パン粉	にんにく	しょうが	大根	砂糖	でん粉			
		かぼちゃの味噌汁	ごぼう	にんじん	たまねぎ	こんにゃく	かぼちゃ	油揚げ	みそ	油			31.4	
17(金)		きゅうりの生姜漬	きゅうり	しょうが	ごま油									
		醤油ラーメン	豚肉	わかめ	しょうが	にんじん	緑豆もやし	ねぎ	たけのこ	きくらげ	キャベツ		777	
		ホット中華麺	中華麺								でん粉			
		フラワーチップス	さつまいも	砂糖	はちみつ								28.0	
		小松菜と大根のナムル(塩)	ごまつな	大根	にんじん	砂糖	ごま油	ごま						

20(月)		西区あきたこまち	米									746	
		かつおの南蛮漬け	かつお	でん粉	たまねぎ	ピーマン	にんじん	砂糖	油				
		どろめ汁	豆腐	たまねぎ	長ねぎ	わかめ	しらす	みそ					
		土佐煮	にんじん	ごぼう	こんにゃく	油	かつお節	砂糖					
		高知県の郷土料理										33.8	
21(火)	 コーヒー 牛乳	ジャンバラヤ	米	トマト	いか	あさり	ウインナー	にんじん	たまねぎ	エリンギ	にんにく	760	
			バセリ										
		スパニッシュオムレツ	鶏卵	ベーコン	にんじん	たまねぎ	じゃがいも	マヨネーズ(ノンエッグ)	トマト				
		コーンサラダ	キャベツ	きゅうり	にんじん	コーン	たまねぎ	砂糖	油				
22(水)		麦ご飯	米	米粒麦		でん粉	砂糖	みそ	長ねぎ	グリーンピース		762	
		じゃが麻婆	じゃがいも	豚肉	大豆	しょうが	にんにく	たまねぎ	にんじん	たけのこ	干しいたけ		
		茎わかめのチョナムル	茎わかめ	緑豆もやし	えのきだけ	にんじん	しょうゆ	にんにく	砂糖	ごま	ごま油		
		みかん	みかん										
23(木)		中華丼	豚肉	しょうが	たまねぎ	にんじん	たけのこ	はくさい	こまつな	きくらげ	あさり	736	
		麦ご飯	米	米粒麦				ごま油	でん粉	いか	えび		
		ごぼうの甘辛揚げ	ごぼう	でん粉	油	砂糖	ごま						
		りんご	りんご										
24(金)		ポークカレー	豚肉	セロリー	たまねぎ	にんじん	にんにく	しょうが	トマト	じゃがいも	エリンギ	790	
		麦ご飯	米	米粒麦							カレールウ		
		小松菜とわかめのサラダ	きゅうり	だいこん	コーン	わかめ	こまつな	ごま油	ごま	砂糖			
		富士山ゼリー(ソーダ)	砂糖										
27(月)		岩根区こしひかり	米									762	
		ちりめん山椒	ちりめんじゃこ					グリーンピース	ごま油	砂糖	油		
		豆腐のそぼろ煮	豆腐	豚肉	大豆	しょうが	にんにく	にんじん	たまねぎ	たけのこ	しいたけ		
		湯葉入り春雨サラダ	湯葉	春雨	キャベツ	きゅうり	緑豆もやし	にんじん	砂糖	ごま油	ごま		
28(火)		さつまいもご飯	米	さつまいも	ごま								781
		鯖のカレー風焼き	さば										
		豚汁	豚肉	みそ	豆腐	こんにゃく	ごぼう	にんじん	だいこん	長ねぎ	油		
		おかか和え	緑豆もやし	こまつな	キャベツ	かつお節							
		1-1 鍛冶岡紗恵さん作成献立											
29(水)		ブルコギ丼	豚肉	たまねぎ	りんご	油	しょうが	にんにく	にんじん	たまねぎ	緑豆もやし	737	
		麦ご飯	米	米粒麦				ごま	砂糖	長ねぎ	にら		
		いももち	じゃがいも	でん粉	乳なしマーガリン								
		ピリ辛きゅうり	きゅうり	砂糖	ごま	ごま油							
30(木)		フラワーロール	パン										737
		ホキのBBQソース	ホキ	でん粉	たまねぎ	にんにく	トマト	砂糖					
		つぼみサラダ	ブロッコリー	カリフラワー	コーン	キャベツ	きゅうり	ハム	たまねぎ	砂糖	油		
		人参のポタージュ	にんじん	バター	牛乳								
		つぼみの日の献立											
31(金)		ドライカレー	豚肉	ピーマン	にんじん	たまねぎ	にんにく	しょうが	大豆	カレールウ	812		
		麦ご飯	米	米粒麦									
		海藻サラダ	海藻ミックス	だいこん	コーン	きゅうり	ごま	ごま油	砂糖				
		かぼちゃプリン	かぼちゃ	牛乳	生クリーム	砂糖							27.9
川北先生の好きな献立&ハロウィン献立													
・献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。 ・料理の作り方や、加工食品の食材料等を知りたい場合は栄養職員までお問い合わせください。							1 学年	2 学年	3 学年	平均栄養量			
						10月回数	21回	22回	21回	エネルギー	775 kcal		
						累計	99回	101回	99回	たんぱく質	29.6 g		