

令和7年度

10月

> こんだてひょう <

置戸町学校給食センター

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	エネルギー
1 水	豆乳だしうどん	かまぼこ 調整豆乳	ほうきい じんじん ながねぎ しいたけ じょうが 白菜 人参 長葱 椎茸 生姜	うどん	小 536 kcal 中 645 kcal 高 519 kcal
	鶏の天ぷら	鶏肉 卵		米油 小麦粉	
	もやしのおひたし	焼き竹輪	もやし 小松菜		
2 木	ごはん			米 大麦	小 542 kcal 中 665 kcal 高 539 kcal
	豚肉と春雨の中華炒め	豚肉	にら 玉葱	春雨 米油	
	茎わかめと豆腐のサラダ	豆腐 ハム 茎わかめ かつお節	キャベツ	ごま油	
3 金	大根のくずひきしょうが汁		大根 チンゲン菜 生姜	でんぶん	
	コッペパン			コッペパン	小 610 kcal 中 755 kcal 高 629 kcal
	Pいちごジャム			いちごジャム	
6 月	マカロニのそぼろ炒め	豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆ミート	玉葱 コーン さやいんげん	米油 マカロニ	
	じゃがいものミルクスープ	ベーコン 牛乳	人参 しめじ	じゃがいも	小 803 kcal 中 990 kcal 高 864 kcal
	栗ごはん			米 もち米 大麦 栗	
7 火	さんまの塩焼き	さんま			
	ほうれん草の煮びたし	卵	ほうれん草 白菜	米油	
	お月見汁	脱脂粉乳 油揚げ	かぼちゃ 小松菜 大根	でんぶん 小麦粉	
8 水	ごはん			米 大麦	小 608 kcal 中 752 kcal 高 626 kcal
	鶏肉とチンゲン菜の甘辛炒め	鶏肉	にんにく 玉葱 チンゲン菜	米油	
	もやしとひじきの和え物	ひじき	もやし 人参	ごま マヨネーズ	
9 木	揚げ玉のみそ汁	わかめ	長葱	天かす	
	豚キムチ焼きそば	豚肉	キャベツ キムチ ピーマン	焼きそば麺 ごま油	小 538 kcal 中 662 kcal 高 536 kcal
	じゃがいものツナサラダ	ツナ	氷菜	じゃがいも	
10 金	野菜スープ		レタス しめじ コーン パセリ		
	ごはん			米 大麦	小 544 kcal 中 669 kcal 高 543 kcal
	厚揚げのみそきんぴら	厚揚げ 鶏肉	ごぼう 枝豆	ごま油	
14 火	もやしと小松菜のおかか醤油和え	かつお節	もやし 小松菜		
	みぞれ汁		大根 人参 椎茸		
	ひき肉のしょうがおにぎり	大豆ミート 鶏ひき肉	えのき 生姜	米 大麦 ごま ごま油	小 653 kcal 中 810 kcal 高 684 kcal
15 水	塩肉じゃが	豚肉	人参 さやいんげん しらたき 玉葱	じゃがいも 米油	
	バターみそ汁	油揚げ	白菜 チンゲン菜	バター	
	ごはん			米 大麦	小 571 kcal 中 706 kcal 高 580 kcal
20 月	にら玉春雨	卵 鶏肉	にら もやし	春雨 米油 でんぶん	
	カリフラワーのツナマヨサラダ	ツナ	カリフラワー キャベツ	マヨネーズ	
	炒め豆腐の中華スープ	豆腐	小松菜 大根	ごま油	
21 火	クリームスパゲティ	ウインナー 牛乳 脱脂粉乳	玉葱 しめじ ほうれん草	スパゲティ オリーブ油 小麦粉 バター	小 696 kcal 中 865 kcal 高 739 kcal
	コロコロサラダ		人参 枝豆	じゃがいも	
	ナタデココオレンジゼリー		ナタデココ みかん缶		
22 水	ごはん			米 大麦	小 544 kcal 中 670 kcal 高 544 kcal
	鶏肉のおかか炒め	鶏肉 かつお節	さやいんげん 白菜	米油	
	切干大根のしらす和え	しらす	切干大根 チンゲン菜		
23 木	炒め野菜のみそ汁		キャベツ えのき 小松菜	ごま油	
	きなこ揚げパン	きなこ		コッペパン 米油	小 709 kcal 中 883 kcal 高 757 kcal
	豚しゃぶサラダ	豚肉	もやし	ごま	
24 金	トマトポトフ	ウインナー	ブロッコリー セロリ 玉葱 トマト	じゃがいも	
	ごはん			米 大麦	小 705 kcal 高 736 kcal
	かれのいから揚げ	かれいのから揚げ		米油	
27 月	かぼちゃサラダ	ハム	かぼちゃ 枝豆	マヨネーズ	
	親子汁	鶏肉 卵	玉葱 椎茸	米油 でんぶん	
	ごはん			米 大麦	小 595 kcal 中 736 kcal 高 610 kcal
28 火	ちゃんぽん風野菜炒め	豚肉 つと さつま揚げ 牛乳	キャベツ 人参 もやし	米油 ごま油	
	れんこんのおかか和え	かつお節	れんこん 大根		
	肉団子とチンゲン菜のスープ	鶏ひき肉	玉葱 チンゲン菜	パン粉 でんぶん	
29 水	きのこうどん	かまぼこ	人参 玉葱 椎茸 しめじ えのき	うどん	小 522 kcal 中 651 kcal 高 525 kcal
	コーンつまみ揚げ	調味すり身 大豆 卵	コーン 枝豆	でんぶん 米油	
	揚げと水菜の酢みそ和え	油揚げ	水菜 白菜		
30 木	ごはん			米 大麦	小 543 kcal 中 667 kcal 高 541 kcal
	豚肉とキャベツのみそケチャップ炒め	豚肉	キャベツ さやいんげん	米油	
	もやしの甘酢和え		もやし 小松菜		
31 金	ピリ辛かきたま汁	わかめ 卵	チンゲン菜		
	ごはん			米 大麦	小 600 kcal 中 745 kcal 高 619 kcal
	鶏肉のスタミナ炒め	鶏肉	にら 玉葱 にんにく	米油 マヨネーズ	
27 月	きゅうりの梅和え		きゅうり 白菜 梅ごぼんの葉		
	さつまいものみそ汁	厚揚げ	さつまいも 大根		
	ポークカレー	豚肉	人参 長葱 りんご セロリ トマト缶 トマトピューレ にんにく 生姜	米 大麦 じゃがいも 米油 小麦粉 バター	小 839 kcal 中 1056 kcal 高 930 kcal
28 火	福神漬け		福神漬け		
	ヨーグルト和え	ヨーグルト	パイン缶 ラフランス缶 みかん缶		
	ごはん			米 大麦	小 582 kcal 中 719 kcal 高 593 kcal
29 水	納豆キムチオムレツ	卵 ひきわり納豆	キムチ 長葱	米油	
	小松菜の桜えび和え	桜えび	小松菜 もやし		
	かぼちゃのみそ汁		かぼちゃ えのき		
30 木	ワンタンメン	豚肉	キャベツ 人参 味付きめんま	ラーメン ワンタン 米油	小 517 kcal 中 627 kcal 高 501 kcal
	ぎょうざ	ぎょうざ		マヨネーズ	
	切干大根のとわかめのマヨサラダ	わかめ	きりぼしだいこん 切干大根		
31 金	ごはん			米 大麦	小 702 kcal 中 870 kcal 高 744 kcal
	鮭の香草焼き	鮭	にんにく タイム	オリーブ油	
	ごぼうの甘辛ごま揚げ		ごぼう	ごま でんぶん 米油	
31 金	白玉汁	油揚げ	小松菜 白菜	冷凍白玉	
	ハロウィントースト			スライスパン バター	小 740 kcal 中 924 kcal 高 798 kcal
	おかしなコロッケ	豚ひき肉 卵	人参 玉葱	じゃがいも 小麦粉 パン粉 米油	
31 金	かぼちゃのスープ	ベーコン 牛乳 脱脂粉乳	かぼちゃ さやいんげん パセリ	小麦粉 バター	
	りんごの缶詰		りんご缶		