

10月 給食献立表

令和7年
給食回数22回

飛鳥学園

日	曜	献立名	赤の食べ物(おもに血・肉・骨になるもの)		緑の食べ物(おもに体の調子をととのえるもの)		黄の食べ物(おもに働く力になるもの)		備考
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも	油脂・種実類	
1	水	ごはん 牛乳 さばの八丁みそに	さば 八丁みそ	牛乳			ごはん		
		れんこんのきんぴら			にんじん いんげん	れんこん こんにゃく	さとう	ごま	
		こうやどうふの卵とじ	こうやどうふ とりにく たまご はんぺん		みずな にんじん	たけのこ しいたけ たまねぎ	さとう		
2	木	パイタンラーメン 牛乳	ぶたにく うずらたまご なたと	牛乳		きくらげ ねぎ にんにく キャベツ たまねぎ	ちゅうかめん		
		おからしゅうまい	だいず おから ぶたにく			たまねぎ	こむぎこ		
		ほうれんそうのナムル			ほうれんそう にんじん	もやし しょうが	さとう	ごまあぶら	
3	金	ごはん 牛乳 ちくわの磯辺あげ	ちくわ	牛乳 あおのり			ごはん こむぎこ	あぶら	お月見バーグには、満月に見立てたうずらたまごが中にかかれています
		たくあんあえ				キャベツ きゅうり たくあんづけ		ごま	
		ちくぜんに	とりにく うずらたまご なまあげ		にんじん	たけのこ こんにゃく ごぼう しいたけ えだまめ	さとう		
6	月	ごはん 牛乳 おつきみバーグ	ぶたにく おから とうにゅう うずらたまご	牛乳		たまねぎ	ごはん パンこ		十五夜
		ひじきのあえもの	まぐろあぶらづけ	ひじき		キャベツ コーン きゅうり		ドレッシング	
		十五夜汁			にんじん	だいこん しいたけ ねぎ	さといも もち		
7	火	ごはん 牛乳 たららの立田あげ	たら	牛乳		しょうが	ごはん かたくりこ	あぶら	文化祭
		きりぼしだいこんのにも	あぶらあげ		にんじん いんげん	きりぼしだいこん	さとう	あぶら	
		とんじる みかん	ぶたにく みそ			だいこん こんにゃく ごぼう ねぎ みかん	さといも しらいんげんまめ		
8	水	ビビンバ 牛乳	ぶたにく みそ たまご	牛乳	こまつな にんじん	にんにく しょうが もやし きくらげ	むぎごはん さとう	ごまあぶら	体育祭
		わかめスープ		わかめ		たまねぎ だいこん しいたけ ねぎ	マロニー	ごまあぶら	
		しゅわしゅわゼリーポンチ		ホワイトゼリー			ゼリーのもと サイダー		
9	木	ごはん 牛乳 鶏肉のレモンあげ	とりにく	牛乳		レモン	ごはん こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら	目の愛護デー
		おかかマヨネーズあえ	たまご かつおぶし		こまつな	キャベツ	さとう	マヨネーズ	
		とうふのみそ汁	とうふ みそ あぶらあげ	わかめ	にんじん	だいこん えのきたけ	しらいんげんまめ		
10	金	フレンチトースト 牛乳	たまご とうにゅう	牛乳			スライスパン さとう	バター	
		ポトフ	ウインナー		にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ	じゃがいも		
		ブルーベリーヨーグルト		ヨーグルト		ブルーベリー	ナタデココ さとう		
14	火	ごはん 牛乳 ココアプリン		牛乳			ごはん プリンのもと		
		ぶたにくのしょうがいため	ぶたにく		ピーマン	たまねぎ もやし しょうが	かたくりこ さとう	あぶら	
		大豆のいそに	まぐろあぶらづけ だいず	ひじき	にんじん いんげん	こんにゃく コーン	さとう		
15	水	ごはん 牛乳 さけの塩焼き	さけ	牛乳			ごはん		お魚 チャレンジデー ～さけ～
		おかかあえ	かつおぶし		こまつな	もやし	さとう		
		肉じゃが	ぶたにく		にんじん さやえんどう	たまねぎ こんにゃく	じゃがいも さとう	あぶら	
16	木	キムタクごはん 牛乳	ぶたにく	牛乳		キムチ つぼづけ ねぎ	ごはん	ごまあぶら	
		かきあげ	えび		かぼちゃ みつば	たまねぎ	さつまいも こむぎこ	あぶら	
		うずらたまごのスープ	とりにく うずらたまご		にんじん チンゲンサイ	たけのこ たまねぎ きくらげ			
17	金	みそにこみうどん 牛乳	とりにく うずらたまご あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん	しいたけ はくさい ねぎ えのきたけ	うどん		
		愛知野菜のにくだんご	だいず とうふ ぶたにく			れんこん たまねぎ	さとう	あぶら	
		わかめのすのもの		わかめ		きゅうり	はるさめ さとう		
20	月	くりごはん 牛乳	あぶらあげ とりにく	牛乳	にんじん さやえんどう	しいたけ しめじ	ごはん くり さとう	あぶら	食育の日 ～秋の実り 献立～
		あげだしどうふ	とうふ			ねぎ しょうが	かたくりこ	あぶら	
		さつまいものみそ汁	はんぺん みそ	わかめ		だいこん えのきたけ こんにゃく	さつまいも		
21	火	ごはん 牛乳 鶏肉のさつぱりに	とりにく	牛乳			ごはん さとう		
		いそかあえ		のり	こまつな	もやし	さとう		
		ちゃんこ汁	つくね とうふ		にんじん	はくさい こんにゃく しいたけ ねぎ		ごま	
22	水	マヨコーントースト 牛乳	ハム	牛乳 チーズ	パセリ	たまねぎ コーン	スライスパン	マヨネーズ	7年なし
		にくだんごのトマトに ぶどう	にくだんご だいず		トマト	たまねぎ ぶどう	じゃがいも さとう		
		ごはん 牛乳 あじフライ	あじ	牛乳			ごはん こむぎこ	あぶら	
23	木	やさいかのおりづけ		のり		キャベツ きゅうり		ごまあぶら	7年なし
		わかめのみそ汁 ヨーグルト	とうふ みそ	わかめ ヨーグルト	あおねぎ	たまねぎ えのきたけ			
		鶏そぼろごはん 牛乳	とりひきにく たまご	牛乳	こまつな	たまねぎ しょうが	むぎごはん		
24	金	えびしんじょのおすいもの	えびしんじょ とうふ		みつば にんじん	えのきたけ			7年なし
		だいがくいも					さつまいも さとう	あぶら ごま	
		ごはん 牛乳 いわしのうめに	いわし	牛乳		うめ	ごはん さとう		
27	月	こんぶあえ		こんぶ		きゅうり はくさい		ごまあぶら	
		あげじゃがいものきんぴら	ぶたにく		にんじん	たけのこ えだまめ こんにゃく	じゃがいも さとう	あぶら	
		サンドロールパン 牛乳 ベジウインナー	ウインナー	牛乳	にんじん	たまねぎ	サンドロールパン		
28	火	やさきそば なし	ぶたにく いか	あおのり	にんじん ピーマン	キャベツ ベにしょうが なし		あぶら	5年なし
		ごはん 牛乳 切干パンパンジー	さきみ	牛乳		きりぼしだいこん きゅうり	ごはん さとう	ごま	
		ぎょうざのあまずあんかけ	ぶたにく		にら	キャベツ たまねぎ にんにく	かたくりこ さとう こむぎこ	あぶら	
29	水	はっぴょうさい	ぶたにく うずらたまご いか えび		にんじん ピーマン	はくさい たまねぎ きくらげ たけのこ	かたくりこ	あぶら	
		秋のカレーライス 牛乳	ぶたにく	牛乳	トマト	たまねぎ エリンギ しめじ にんにく しょうが りんご	ごはん さといも ルウ さつまいも		
		れんこんサラダ りんご				れんこん きゅうり コーン りんご		マヨネーズ	
30	木	ごはん 牛乳 ハロウィンハンバーグ	ひきにく	牛乳	トマト	たまねぎ にんにく しょうが	ごはん		ハロウィン
		みつばのあえもの	まぐろあぶらづけ みそ		みつば	ごぼう コーン		ごま マヨネーズ	
		白みそ汁 パンプキンプリン	みそ とうふ ぶたにく	わかめ	みずな かぼちゃ	たまねぎ えのきたけ ねぎ だいこん	しらいんげんまめ プリン		

※献立は都合により変更する場合があります。

(今月の平均栄養価) 前期課程：エネルギー634kcal、たんぱく質15.9%、脂質28.4%

後期課程：エネルギー789kcal、たんぱく質15.3%、脂質26.2%