

2025年

10月

こんだてひょう



小山中央小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	1人分・ たんぱく質 脂質 食塩相当量
2 木	ターメリックライス ハッシュドポーク	牛乳	コールスローサラダ 町田のゆずゼリー	牛乳 豚肉	精白米 米油 じゃがいも 有塩バター 小麦粉 三温糖 米粉 上白糖 ノンエッグマヨネーズ	にんにく しょうが 玉葱 にんじん しめじ キャベツ きゅうり コーン パセリ 町田のゆずゼリー	662 kcal 19.4 g 21.9 g 2.4 g
3 金	フレンチトースト	牛乳	マカロニスープ さつ豆サラダ みかん	牛乳 調理用牛乳 冷凍卵液 豚肉 ひよこまめ(乾) ツナ水煮	食パン 三温糖 有塩バター 米油 シェルマカロニ さつまいも	玉葱 にんじん キャベツ セロリ コーン こまつな みかん	534 kcal 20.8 g 17.8 g 2.4 g
6 月	きのこうどん 十五夜	牛乳	お月見団子 磯香和え ぶどう	牛乳 厚けすり 豚肉 油揚げ 絹ごし豆腐 刻みのり	冷凍うどん 上新粉 白玉粉 三温糖 でんぷん	にんじん 玉葱 だいこん 干し椎茸 しめじ エリンギ ねぎ こまつな もやし ぶどう	508 kcal 20.5 g 13.9 g 2.8 g
7 火	菜めし	牛乳	揚げ豆腐 なめこの味噌汁 野菜のからし和え	牛乳 鶏ひき肉 絹ごし豆腐 しぼり豆腐 たまご 油揚げ 厚けすり 白みそ 赤みそ 乾燥カットわかめ	精白米 白ごま 米油 上白糖 三温糖	干し椎茸 玉葱 にんじん だいこん なめこ水煮 ねぎ もやし こまつな	529 kcal 24.0 g 18.6 g 2.5 g
8 水	秋の香りピラフ	牛乳	豆と麦のミネストローネ さつま芋チップス 型抜きチーズ	牛乳 鶏肉 豚肉 ひよこまめ(乾) 型抜きチーズ	精白米 米油 三温糖 有塩バター シェルマカロニ 押麦 さつまいも 揚げ油 グラニュー糖	玉葱 にんじん セロリ 生しいたけ エリンギ さやいんげん にんにく キャベツ トマト缶	617 kcal 21.3 g 20.1 g 2.5 g
9 木	ご飯	牛乳	カレー麻婆豆腐 カリカリじゃこサラダ りんご	牛乳 豚ひき肉 赤みそ 絹ごし豆腐 ちりめんじゃこ	精白米 米油 三温糖 でんぷん ごま油 白いりごま	しょうが にんにく たけのこ 干し椎茸 にんじん ねぎ 玉葱 にら きゅうり キャベツ だいこん りんご	584 kcal 25.0 g 19.5 g 2.2 g
1 0 金	コッペパン (手作り町田のフルベリージャム) 目の愛護デー	牛乳	さつま芋シチュー わかめサラダ みかん	牛乳 鶏肉 白いんげんペースト 調理用牛乳 ビサチーズ 乾燥カットわかめ	食パン 三温糖 でんぷん 米油 さつまいも 米粉 ごま油 白いりごま	ブルーベリー レモン みかん にんにく しょうが にんじん 玉葱 しめじ こまつな コーン だいこん キャベツ きゅうり	583 kcal 23.6 g 18.6 g 2.6 g
1 4 火	わかめご飯	牛乳	焼きししゃも 肉じゃが 柿サラダ	牛乳 炊き込みわかめ ししゃも 豚肉 厚けすり	精白米 白ごま 米油 じゃがいも つきこんにゃく 三温糖	にんじん 玉葱 さやいんげん キャベツ だいこん きゅうり 柿	554 kcal 22.9 g 15.8 g 2.6 g
1 5 水	ご飯 日本味めぐり給食 山口	牛乳	チキンチキンごぼう 卵とわかめのスープ 野菜のレモン和え	牛乳 鶏肉 厚けすり 絹ごし豆腐 乾燥カットわかめ たまご	精白米 でんぷん 米粉 揚げ油 三温糖 白いりごま	しょうが にんにく ごぼう むきえだまめ にんじん 玉葱 えのきだけ きゅうり キャベツ レモン	706 kcal 29.3 g 26.0 g 2.8 g
1 6 木	塩コーンバターラーメン	牛乳	五平餅 大根のゆず和え みかん	牛乳 豚肉 赤みそ	冷凍ラーメン 米油 有塩バター ごま油 アルファ化米 上白糖 白ねりごま 三温糖	しょうが にんにく コーン にんじん もやし キャベツ ねぎ にら だいこん きゅうり ゆず みかん	871 kcal 25.7 g 16.8 g 2.6 g
1 7 金	五目栗おこわ 食育の日	牛乳	鯖のごまみそ焼き すまし汁 青菜のお浸し	牛乳 鶏肉 油揚げ さば 赤みそ 厚けすり 絹ごし豆腐 乾燥カットわかめ 糸けすり	精白米 もち米 栗 三温糖 米油 白すりごま	干し椎茸 たけのこ にんじん さやいんげん えのきだけ ねぎ こまつな もやし	585 kcal 29.1 g 20.8 g 2.6 g
2 0 月	ご飯	牛乳	鮭の味噌マヨネーズ焼き 白菜と豆腐のスープ 野菜のごま和え	牛乳 さけ 白みそ 厚けすり 鶏肉 油揚げ 絹ごし豆腐	精白米 でんぷん ノンエッグマヨネーズ 三温糖 白すりごま 白いりごま	にんじん はくさい えのきだけ こねぎ もやし こまつな	518 kcal 28.7 g 16.4 g 2.5 g
2 1 火	焼き豚チャーハン	牛乳	にら玉スープ じゃが芋と大豆の味噌がらめ みかん	牛乳 豚肉 焼き豚 絹ごし豆腐 たまご 大豆(乾) 赤みそ	精白米 ごま油 米油 白いりごま でんぷん 揚げ油 じゃがいも 三温糖	干し椎茸 にんじん たけのこ 玉葱 にら グリーンピース しょうが みかん	622 kcal 23.7 g 22.5 g 2.7 g
2 2 水	ココアパン	牛乳	魚のパン粉焼き 白菜とコーンの豆乳スープ キャベツとりんごのサラダ	牛乳 油かまい 豚肉 豆乳	ココアパン ノンエッグマヨネーズ パン粉 米油 上新粉 三温糖	にんじん 玉葱 はくさい コーン こまつな キャベツ きゅうり りんご	571 kcal 29.4 g 19.1 g 2.7 g
2 3 木	豚キムチ丼	牛乳	もやし中華スープ 焼きりんご	牛乳 豚肉 生揚げ 鶏肉 乾燥カットわかめ	精白米 米油 三温糖 でんぷん 白ごま ごま油 グラニュー糖 有塩バター	しょうが にんにく キャベツ にんじん 玉葱 はくさい(キムチ漬け) にら もやし ねぎ 紅玉	636 kcal 25.0 g 21.5 g 2.6 g
2 4 金	ガルパン・カレーライス 運動会応援献立	牛乳	コーンサラダ ぶどうゼリー	牛乳 豚肉 ひよこまめ(乾) 白いんげんペースト 寒天 ゼラチン	精白米 米油 じゃがいも 三温糖 米粉 上白糖	にんにく しょうが セロリ 玉葱 にんじん りんご キャベツ きゅうり コーン ぶどうジュース	619 kcal 21.4 g 14.5 g 2.4 g
2 8 火	ご飯	牛乳	焼き豆腐の味噌そぼろ煮 野菜の甘酢和え りんご	牛乳 焼き豆腐 鶏ひき肉 白みそ	精白米 米油 三温糖 でんぷん ごま油 白ごま	しょうが にんにく 干し椎茸 にんじん にら えのきだけ ねぎ キャベツ だいこん きゅうり りんご	585 kcal 27.5 g 18.7 g 2.3 g
2 9 水	アロス・コン・ボーヨ (鶏肉のピラフ) 世界味めぐり給食 コロンビア	牛乳	ポイルウインナー アヒアコ (じゃが芋のスープ) ミルクコーヒゼリー	牛乳 鶏肉 ベーコン ウインナー 粉寒天 調理用牛乳	精白米 オリーブ油 じゃがいも 三温糖 上白糖	にんにく 玉葱 にんじん ピーマン ピーマン コーン	590 kcal 21.2 g 20.3 g 1.8 g
3 0 木	ご飯	牛乳	さんまの蒲焼き 豚汁 白菜の即席漬け	牛乳 さんま 厚けすり 豚肉 油揚げ 絹ごし豆腐 白みそ 赤みそ 糸けすり	精白米 でんぷん 米粉 揚げ油 三温糖 白いりごま 米油 じゃがいも にんにく	しょうが ごぼう にんじん だいこん ねぎ はくさい もやし きゅうり	690 kcal 27.4 g 28.8 g 2.5 g
3 1 金	クリームソーススパゲティ	牛乳	グリーンサラダ パンプキンクーキ	牛乳 ベーコン 鶏肉 調理用牛乳 ビサチーズ ツナ水煮 たまご 生クリーム	スパゲティ オリーブ油 米油 有塩バター 小麦粉 三温糖 粉糖 パイオレット粉 上白糖	にんにく しょうが しめじ にんじん 玉葱 こまつな きゅうり キャベツ 赤パプリカ かぼちゃ	792 kcal 27.7 g 30.5 g 2.4 g

学校行事や食材料の都合により、献立を変更することがあります。