令和7年度

10月　こんだてよていひょう（小学校）

中井町学校給食センター

日 曜日	こんだてめい	おもなしょくひんとそのはたらき からだをうごかすエネルギーになる	おもなしょくひんとそのはたらき からだをつくる	おもなしょくひんとそのはたらき からだのちょうしをととのえる	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 カルシウム	備　考
		きいろ	あか	みどり		
1 水	きぬがさどん ぎゅうにゅう あすかじる	ごはん さとう あぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく たまご みそ	にんじん　えのきたけ ながねぎ　しいたけ ごぼう　こまつな だいこん こんにゃく	650 kcal 25.7 g 22.0 g 2.5 g 337 mg	井ノ口小学校5年生 給食はありません 衣笠丼：油揚げを卵でとじた丼ぶり。 飛鳥汁：牛乳が入った味噌汁。
2 木	ごはん ぎゅうにゅう はんぺんフライ ぶたにくとごぼうのしぐれに ぐだくさんみそしる	ごはん あぶら はんぺんフライ ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ たまご（フライ）	ごぼう　しょうが にんじん　たまねぎ だいこん こんにゃく えのきたけ	666 kcal 21.4 g 22.9 g 2.1 g 260 mg	
3 金	スパゲッティー・ミートソース ぎゅうにゅう りっちゃんサラダ	ハードめん あぶら ハヤシルー さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいずミート ハム しおこんぶ	たまねぎ　きゅうり にんじん　パセリ みずにトマト キャベツ ホールコーン	634 kcal 27.1 g 16.8 g 2.8 g 283 mg	
6 月	ごはん ぎゅうにゅう サワラのみりんやき だいずのごもくに さといものすましじる	ごはん あぶら さとう しらたまふ さといも	ぎゅうにゅう　なると サワラ さつまあげ だいず とうふ	ごぼう　こまつな にんじん　しょうが たまねぎ だいこん こんにゃく	626 kcal 28.7 g 15.7 g 2.6 g 280 mg	10月6日 十五夜
7 火	きなこあげパン ぎゅうにゅう とりにくのトマトソースに いんげんとコーンのソテー	コッペパン あぶら さとう じゃがいも ホワイトルー	ぎゅうにゅう きなこ とりにく ウインナー	にんじん たまねぎ ホールコーン さやいんげん トマトピューレー	643 kcal 23.5 g 27.5 g 3.0 g 275 mg	
8 水	ごはん ぎゅうにゅう ハンバーグ（おろしソース） にんじんシリシリ のっぺいじる	ごはん かたくりこ あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ハンバーグ ツナ とりにく あぶらあげ	だいこん にんじん もやし だいこん ながねぎ	641 kcal 23.7 g 19.5 g 2.2 g 431 mg	
9 木	＜目の愛護デー献立＞ ポークカレー ブルーベリージョア ほうれんそうのソテー	ごはん じゃがいも あぶら カレールー	ジョア ぶたにく ウインナー	たまねぎ にんじん ホールコーン ほうれんそう にんにく	627 kcal 19.8 g 14.0 g 2.0 g 274 mg	10月10日 目の愛護デー
15 水	ごはん ぎゅうにゅう はっぽうさい はるさめスープ	ごはん マロニー あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく なると とりにく	にんじん　はくさい たまねぎ　こまつな たけのこ　しいたけ えのきたけ さやえんどう	617 kcal 23.5 g 17.3 g 2.4 g 269 mg	
16 木	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのてりやき からしあえ あつあげのみそしる	ごはん さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ みそ	ほうれんそう　はねぎ もやし にんじん たまねぎ だいこん	610 kcal 27.7 g 17.5 g 2.2 g 329 mg	
17 金	＜郷土料理献立（山梨県）＞ ほうとうふううどん ぎゅうにゅう ちくわの磯辺揚げ ももゼリー	ゆでめん あぶら こむぎこ ももゼリー	ぎゅうにゅう　あおのり とりにく あぶらあげ みそ ちくわ	にんじん だいこん かぼちゃ しめじ	667 kcal 26.1 g 19.6 g 2.5 g 270 mg	井ノ口小学校3年生 給食はありません ＜ちくわ＞ 1～4年　1こ 5･6年　2こ

＊食材の入荷状況等により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

日 曜日	こんだてめい	おもなしょくひんとそのはたらき からだをうごかすエネルギーになる きいろ	からだをつくる あか	からだのちょうしをととのえる みどり	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 カルシウム	備　考
20 月	そぼろごはん ぎゅうにゅう けんちんじる	ごはん あぶら さとう じゃがいも ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ あぶらあげ とうふ	にんじん　グリンピース ごぼう　しょうが だいこん ながねぎ こんにゃく	645 kcal 25.0 g 20.5 g 2.3 g 328 mg	
21 火	サンドパン ぎゅうにゅう ぎゅうにくコロッケ ボイルキャベツ(こぶくろソース) あきやさいのシチュー	サンドパン あぶら コロッケ さつまいも ホワイトルー	ぎゅうにゅう ベーコン	キャベツ　パセリ たまねぎ にんじん エリンギ しめじ	686 kcal 20.6 g 28.6 g 3.3 g 308 mg	
22 水	ごはん ぎゅうにゅう すきやきふうに きりぼしだいこんのツナあえ	ごはん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく やきどうふ ツナ	しらたき　きゅうり にんじん はくさい ながねぎ きりぼしだいこん	657 kcal 24.7 g 21.1 g 1.6 g 324 mg	
23 木	ごはん ぎゅうにゅう サバのみそやき もやしときゅうりのゆかりあえ むらくもじる	ごはん さとう あぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう サバ とりにく たまご みそ	もやし　しょうが きゅうり たまねぎ にんじん ほうれんそう	661 kcal 30.0 g 20.0 g 2.9 g 265 mg	
24 金	しょうゆラーメン ぎゅうにゅう にくだんごのあまずあえ ナムル	ホットラーメン　ごま あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく なると チキンボール	にんじん キャベツ もやし ほうれんそう ながねぎ	641 kcal 27.0 g 23.3 g 3.1 g 357 mg	＜にくだんご＞ 1～4年　2こ 5･6年　3こ
27 月	中村小学校･井ノ口小学校　給食なし					
28 火	ソフトフランスパン ぎゅうにゅう とりにくのハーブやき マカロニサラダ せんぎりやさいのコンソメスープ	ソフトフランスパン あぶら マカロニ マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	にんじん　きゅうり にんにく　もやし キャベツ　しめじ たまねぎ　パセリ ホールコーン　バジル	593 kcal 27.8 g 26.0 g 2.1 g 292 mg	
29 水	ごはん ぎゅうにゅう しろみざかなのオーロラソースがけ ごまあえ きのこじる	ごはん あぶら かたくりこ さとう ごま	ぎゅうにゅう ホキ とりにく とうふ	こまつな　もやし にんじん　しめじ だいこん　ながねぎ まいたけ えのきたけ	648 kcal 27.2 g 19.7 g 2.0 g 287 mg	
30 木	＜ハロウィン献立＞ ごはん　ぎゅうにゅう ハロウィンハンバーグ(ソース) こまつなのソテー かぼちゃのシチュー	ごはん さとう あぶら ホワイトルー	ぎゅうにゅう ハンバーグ とりにく ウインナー	にんじん　こまつな たまねぎ かぼちゃ マッシュルーム ホールコーン	678 kcal 22.5 g 20.2 g 2.2 g 428 mg	井ノ口小学校1年生 給食はありません 10月31日　ハロウィン
31 金	わかめうどん ぎゅうにゅう あげシュウマイ かわりきんぴら	ゆでめん　さとう あぶら ごまあぶら ごま シュウマイ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ わかめ さつまあげ	にんじん　ごぼう だいこん はくさい ながねぎ さやえんどう	633 kcal 23.5 g 19.8 g 3.0 g 298 mg	井ノ口小学校2年生 給食はありません ＜シュウマイ＞ 全学年　2こ