



2025年 10月 献立表



日	曜	献立名	材料名	エネルギー/脂質 kcal/g
1	水	ココア揚げパン/コンソメスープ/ ミニハッシュドポテト/ナポリタン/ゼリー/牛乳	コッペパン、ココア、砂糖、油/ キャベツ、にんじん、コンソメ、塩/ハッシュドポテト、油/ スパゲティ、たまねぎ、ウインナー、ピーマン、ケチャップ、砂糖、コンソメ、油/ ーロゼリー/牛乳	434/10.6 16.0/1.5
2	木	わかめごはん/けんちん汁/お月見ハンバーグ さつま芋サラダ/みかん缶	米、炊き込みわかめ/だいこん、にんじん、ごぼう、油揚げ、しょうゆ、だし/ うさぎハンバーグ、トマト、おろしにんにく、塩、砂糖、水、油/ さつまいも、コーン、えだまめ、マヨネーズ、塩/みかん	426/13.8 14.0/1.7
7	火	ごはん/みそ汁/から揚げ ごぼうサラダ/パイン缶	米/ほうれんそう、たまねぎ、みそ、だし/から揚げ、油/ ごぼう、にんじん、コーン、鶏肉、ごまドレッシング/パイナップル	356/12.9 10.4/1.4
8	水	ふりかけごはん/野菜スープ/ たらのパン粉焼き/ひじきのケチャップ炒め/オレンジ	米、おかかふりかけ/だいこん、卵、コンソメ、塩/ たら、塩、酒、マヨネーズ、おろししょうが、パン粉/ ひじき、鶏ひき肉、だいず、にんじん、いんげん、ケチャップ、砂糖、しょうゆ、コンソメ、油/ オレンジ	341/16.6 9.2/1.6
9	木	チキンカレーライス/りんごジュース/たこウインナー キャベツのサラダ/ゼリー	米、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、鶏肉、カレーフレーク、油、福神漬/ りんごジュース/たこウインナー/ キャベツ、コーン、えだまめ、かにかまぼこ、コールスロードレッシング/ーロゼリー	475/11.1 15.4/1.9
14	火	ごはん/みそ汁/肉コロッケ 花野菜サラダ/みかん缶	米/たまねぎ、こまつな、みそ、だし/肉コロッケ、油、ソース/ ブロッコリー、カリフラワー、にんじん、ハム、ごまドレッシング/みかん	343/9.9 7.4/1.5
15	水	やきそば/中華スープ/シュウマイ もやしのナムル/ゼリー/牛乳	焼きそばめん、キャベツ、にんじん、豚肉、油、ソース、お好みソース/ チンゲンサイ、なると、しょうゆ、塩、だし、ごま油/しゅうまい もやし、ほうれんそう、にんじん、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油/ーロゼリー/牛乳	349/15.2 11.7/1.6
20	月	ふりかけごはん/みそ汁/メンチカツ ほうれん草カニカマサラダ/パイン缶	米、たまごふりかけ/じゃがいも、わかめ、みそ、だし/メンチカツ、油、ソース/ ほうれんそう、かにかまぼこ、れんこん、コーン、マヨネーズ/パイナップル	363/9.3 10.7/1.6
21	火	ごはん/すまし汁/さばのみそ煮 五目きんぴら/バナナ	米/こまつな、はんぺん、塩、しょうゆ、だし/さば、みそ、砂糖/ ごぼう、にんじん、れんこん、ちくわ、いんげん、油、しょうゆ、砂糖、酒、水、ごま油、ごま/ バナナ	349/14.1 8.2/1.4
22	水	二色丼/みそ汁/ほたて風味フライ ポテトサラダ/もも缶	米、錦糸玉子、鶏ひき肉、砂糖、しょうゆ、だし、酒/豆腐、なめこ水煮、みそ、だし ほたて風味フライ、油、ソース/じゃがいも、コーン、えだまめ、ハム、マヨネーズ/もも	394/13.3 12.4/1.5
23	木	コッペパン/コンソメスープ/バイクドエッグポテト フレンチサラダ/みかん缶/牛乳	コッペパン/たまねぎ、ウインナー、コンソメ、塩/ バイクドエッグポテト、油、ケチャップ/ キャベツ、ブロッコリー、鶏肉、にんじん、フレンチドレッシング/みかん/牛乳	365/12.6 16.0/1.7
24	金	わかめごはん/みそ汁/豚肉と根菜の煮物 マカロニサラダ/ゼリー	米、炊き込みわかめ/もやし、油揚げ、みそ、だし/ 豚肉、だいこん、にんじん、いんげん、しょうゆ、砂糖、みりん、だし/ マカロニ、コーン、にんじん、ハム、マヨネーズ/ーロゼリー	394/13.7 13.1/1.5
27	月	ごま塩ごはん/中華スープ/麻婆じゃが 餃子/パイン缶	米、ごま、塩/だいこん、チンゲンサイ、だし、ごま油、しょうゆ、塩/ じゃがいも、鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、ごま油、しょうゆ、砂糖、だし、片栗粉、油、水/ 餃子、油/パイナップル	422/8.4 13.7/1.5
28	火	ごはん/みそ汁/鶏肉の照り焼き 五目ビーフン/みかん缶	米/ほうれんそう、えのきだけ、みそ、だし/鶏肉、やきとりのたれ ビーフン、鶏肉、たまねぎ、にんじん、ピーマン、油、だし、塩、/みかん	347/15.5 9.1/1.6
29	水	ごはん/わかめスープ/厚揚げのそぼろ炒め 小松菜とツナのナムル/グレープフルーツ	米、ごま、塩/卵、わかめ、だし、ごま油、しょうゆ、塩/ 生揚げ、鶏ひき肉、たまねぎ、だけのこ、にら、にんじん、しょうゆ、砂糖、だし、片栗粉、生姜/ こまつな、もやし、にんじん、シーチキン、ごま油、だし、しょうゆ、砂糖、酢、ごま/ グレープフルーツ	329/13.1 10.4/1.7
30	木	さつまいもごはん/みそ汁/白身魚フライ 切干だいこんの煮物/ゼリー	米、さつまいも、ごま、塩/豆腐、なめこ水煮、みそ、だし/白身魚フライ、油、ソース 切り干しだいこん、にんじん、さつま揚げ、いんげん、油、砂糖、しょうゆ、みりん、だし ーロゼリー	330/10.3 7.3/1.5
31	金	ミートソーススパゲッティ/クリームスープ/かぼちゃコロッケ ブロッコリーサラダ/もも缶/牛乳	スパゲティ、ミートソース、ケチャップ/ はくさい、コーン、にんじん、シチューミックスクリーム/コロッケ、油、ソース/ ブロッコリー、カリフラワー、れんこん、シーチキン、和風ドレッシング/もも/牛乳	501/17.2 17.3/1.9