

10 よていこんだてひょう



2025

こんげつのもくひょう：じゅんぴやあとかたづけをていねいにおこなおう

きょうわとくべつしえんがっこう

月	げつ	火	か	水	すい	木	もく	金	きん
しゅんのしょくざい		1		2		3		3	
えのきたけ ぶなしめじ マッシュルーム しいたけ エリンギ まいたけ なめこ じゃがいも さつまいも 里芋 青パパイヤ 青梗菜 水菜 にんじん れんこん かぼちゃ かぶ いなだ あさり しらす ししゃも 巨峰 シャインマスカット りんご など		カレーライス (麦ごはん・カレー) 牛乳 カルちゃんサラダ コーヒーゼリー 774kcal 2.2g		ごはん 牛乳 いなだのからあげ 筑前煮 はりはり汁 732kcal 1.7g		ごはん 牛乳 鶏肉のバジル焼き パパイヤの炒め物 フォーのスープ 730kcal 1.8g			
6		7		8		9		10	
じゅうごやこんだて 十五夜献立 ごはん 牛乳 うずらの卵いり肉団子 こまツナ和え みそけんちん汁 フルーツゼリー 653kcal 2.1g		ごはん 野菜ふりかけ 牛乳 ぶりののりマヨ焼き 牛ごぼういため なめこ汁 764kcal 2g		 創立記念日		アップルパン 牛乳 ほうれん草グラタン 豆とツナのサラダ ブイヤベース 683kcal 2.7g		ごはん 牛乳 親子玉子とじ ほうれん草のおかか和え 呉汁 ブルーベリータルト 705kcal 1.9g	
13		14		15		16		17	
 スポーツの日		けんちんうどん 牛乳 ほきの天ぷら アスパラのごま和え 型抜きチーズ 723kcal 3.3g		ごはん 牛乳 ショウロンポウ 切干大根のいため物 タイピーエン 712kcal 2g		そばろ丼 牛乳 (麦ごはん・そばろ丼の具) 牛乳 根菜の豆乳みそ汁 ぶどうヨーグルト和え 730kcal 1.8g		しよくいく ひこんだ 食育の日献立 ごはん 牛乳 たらザンギ かぼちゃサラダ 石狩汁 743kcal 2.3g	
20		21		22		23		24	
ごはん 牛乳 白ごまつくね げんきサラダ まいたけのみそ汁 615kcal 2.1g		とりに 鶏ごぼううどん 牛乳 野菜入り玉子焼き しめじのポン酢和え いもけんぴスナック 719kcal 3.4g		ごはん 牛乳 豚肉のねぎ塩焼き れんこんと水菜の和え物 しらす入りにら玉汁 660kcal 2.1g		まる 丸パン 牛乳 ハムカツ フレンチサラダ かぶのポトフ 635kcal 3.1g		ごはん 牛乳 ししゃもフリッター レモンくらげサラダ ねぎつくねのスープ 644kcal 2.3g	
27		28		29		30		31	
おやこどん 親子丼 (麦ごはん・親子丼の具) 牛乳 小松菜の煮びたし じゃがいものみそ汁 745kcal 2.7g		とんこつラーメン 牛乳 れんこんしゅうまい カレーもやし 種抜きプルーン 674kcal 3.4g		ごはん 牛乳 まぐろの竜田あげ 小松菜のしそひじき和え れんこんさつま汁 650kcal 2.2g		しよく 食パン はちみつマーガリン 牛乳 スペイン風オムレツ ブロッコリーソテー クラムチャウダー 640kcal 2.8g		ごはん 牛乳 チーズインハンバーグ コルキャノン ミネストローネ かぼちゃのカップケーキ 748kcal 2g	

※献立名の下への表示はエネルギー (kcal) と食塩相当量 (g) です。都合により食材等が変更となることがございます。予め御了承ください。