

令和7年10月分 学校給食献立予定表

藤沢東小学校

献立名				主 な 材 料 名			エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg)
日 曜 日	主食	おかず	牛乳	熱や力になる(黄)	血や肉をつくる(赤)	体の調子を整える(緑)	
1 水	子どもパン (スライス)	キャベツメンチ ミネストラスープ		こどもパン パンこ なたねあぶら こむぎこ シェルマカロニ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ カナディアンベーコン ベーコン	きゃべつ たまねぎ にんじん ホールトマト セロリ にんにく	620 29.4 313
2 木	ごはん	ちゃんニョムチキン チャブチェ わかめスープ		ごはん でんぶあん はるさめ なたねあぶら こめこ しろうごま さとう こまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく わかめ	もやし えのきたけ ながねぎ にんじん にら ねしろうが ほししいたけ にんにく	651 24.9 273
3 金	ごはん	肉じゃが ふりかけ おひたし		ごはん じゃがいも しろうごま なたねあぶら さとう	ぎゅうにゅう さつまあげ ぶたにく ちりめんじゃこ はなかつお きざみのみ	もやし こんにゃく こまつな にんじん たまねぎ	616 24.9 397
【10月6日】は、10月分給食費引き落とし日です。5日までに残高のご確認をお願いします。							
6 月	汁なし担々麺	青菜の炒めもの		むしちゅうかめん こまあぶら さとう でんぶあん	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう あかみそ ベーコン	たまねぎ こまつな ちんげんさい もやし にんじん エリンギ ねしろうが	596 28.7 333
7 火	【お月見献立】 お月見汁	ちくわのごま揚げ お月見汁		せいはくまい もちきび しらたまご なたねあぶら こめこ こむぎこ しろごま	ぎゅうにゅう やきちくわ とりにく しろみそ	こまつな にんじん えのきたけ みずな	660 24.8 330
8 水	青空給食	持ちもの【弁当箱・はし・おしぼり・しきもの・スーパー袋】	詳細はリーパーにてお知らせします				
	デニッシュロール	鶏肉の唐揚げ ひとくちミートローフ 大学芋 きゅうりのあっさりづけ		デニッシュロール さつまいも なたねあぶら パンこ さとう こむぎこ でんぶあん しろごま	ミルクコーヒー とりにく ぶたにく	きゅうり たまねぎ にんじん	678 29.1 285
9 木	秋味ごはん	鶏肉の唐揚げ みそ汁		せいはくまい さつまいも でんぶあん なたねあぶら さとう べいりゅうばく こめこ	ぎゅうにゅう さわら とりにく あぶらあげ あかみそ しろみそ	かぶ ながねぎ にんじん ごぼう ほんしめじ まいたけ ほししいたけ	619 26.9 302
10 金	ごま入り きなこパン	鶏肉と野菜の煮込み ヨーグルト		コッパパン じゃがいも さとう なたねあぶら しろごま	ぎゅうにゅう ヨーグルト とりにく きなこ	たまねぎ きゃべつ にんじん マッシュルーム	650 27.1 407
14 火	カレーライス	野菜サラダごま風味		ごはん じゃがいも こむぎこ パター なたねあぶら さとう こまあぶら しろごま	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん もやし きゃべつ きゅうり ねしろうが にんにく	617 21.6 276
15 水	コーンラーメン	肉まん風蒸しパン 大根の中華風漬物		おとりめん こむぎこ さとう でんぶあん なたねあぶら こまあぶら	ぎゅうにゅう やきぶた とうにゅう ぶたにく	だいこん コーン メンマ ながねぎ はくさい こまつな にんじん だいこんば ねしろうが	587 27.1 308
16 木	ごはん	鉄火煮 小松菜とひじきの和え物 なめこ汁		ごはん さとう なたねあぶら こまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいず やきちくわ あかみそ しろみそ ひじき	こまつな たまねぎ なめこ ごぼう にんじん こんにゃく ながねぎ コーン ねしろうが	606 25.4 376
17 金	みそカツ丼	けんちん汁		せいはくまい パンこ こむぎこ なたねあぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく こむぎこ あかみそ あぶらあげ はつちようみそ	きゃべつ だいこん ごぼう にんじん こんにゃく ながねぎ	626 29.1 305
20 月	みそそば ごはん	こんにゃくの炒り煮 山海汁		ごはん さとう なたねあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく うずらたまご かまぼこ あかみそ わかめ	こんにゃく たまねぎ にんじん ながねぎ	625 29.3 295
21 火	豚肉と ごぼうのうどん	さつま芋とりんごの重ね蒸し 磯の香和え		じごううどん さつまいも さとう しろごま こまあぶら バター	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ あかみそ しろみそ きざみのみ	ほうれんそう りんご ごぼう ながねぎ えのきたけ にんじん ほしごぼう ねしろうが	609 23.5 348
22 水	チキン キャロットピラフ	イカのバジル揚げ ジュリエンヌスープ		せいはくまい べいりゅうばく なたねあぶら パター でんぶあん こめこ	ぎゅうにゅう いか とりにく カナディアンベーコン ベーコン	たまねぎ にんじん きゃべつ	604 29.6 264
23 木	シナモンシュガー トースト	チキンのクリームペンネ 海藻サラダ		ペンネマカロニ しょうパン パター さとう なたねあぶら オリーブ油	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン なまクリーム わかめ	たまねぎ きゃべつ コーン きゅうり ほんしめじ にんじん	593 21.9 327
24 金	まいたけごはん	栗と鶏肉の煮物 もずく汁		せいはくまい でんぶあん くりかんろに さとう なたねあぶら べいりゅうばく	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ かまぼこ しろみそ もずく	まいたけ たまねぎ にんじん ごぼう えのきたけ ほんしめじ みつば ねしろうが	618 28.9 290
27 月	肉汁うどん	秋野菜のかき揚げ 辛子和え		じごううどん さつまいも こむぎこ なたねあぶら でんぶあん	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ	こまつな もやし ながねぎ たまねぎ にんじん まいたけ	602 23.2 351
28 火	小松菜ピラフ	焼きフランクフルト 野菜スープ		せいはくまい じゃがいも べいりゅうばく バター なたねあぶら	ぎゅうにゅう フランクフルト とりにく ベーコン カナディアンベーコン	こまつな たまねぎ きゃべつ コーン にんじん にんにく	620 25.4 301
29 水	ごはん	鯖のみそ煮 五目ビーフン かき卵汁		ごはん ビーフン さとう でんぶあん なたねあぶら こまあぶら	ぎゅうにゅう さば たまご ぶたにく かまぼこ あかみそ はつちようみそ	きゃべつ こまつな にんじん ながねぎ ねしろうが ほししいたけ にんにく	653 29.4 281
30 木	丸パン	焼きそば リンゴゼリーポンチ		むしちゅうかめん まるパン さとう なたねあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あおさ	りんごジュース きゃべつ もやし りんごかん たまねぎ にんじん パイナップル おうとうかん こなかなでん	612 20.9 286
31 金	ビビンバ	青菜と春雨のスープ		ごはん はるさめ なたねあぶら しろごま さとう こまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あかみそ	もやし こまつな ちんげんさい にんじん ながねぎ ねしろうが にんにく きくらげ	605 27.9 332
給食回数		《22回》		平均栄養量			621 25.8 317

※都合により献立を変更することがあります。