



10月

よていこんだてひょう

令和7年 多良木町学校給食センター

日	曜	主食	牛乳	おかず	おもなざいりょう			小学校 エネルギー たんぱく質 (小学校)	中学校 エネルギー たんぱく質 (中学校)
					あか	きいろ	みどり		
					ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちようしをととのえる		
1	水	しろごはん 支援学校 中止		のっぺいじる こまつなごまあえ とりそぼろ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ ちくわ だしiriこ たまご	こめ さとも こんにやく ごま でんぷん さとう あぶら	にんじん ごぼう しいたけ ねぎ キャベツ こまつな たまねぎ しょうが	583cal 24.2g	677cal 27.0g
2	木	ゆかりごはん		さつまじる きゅうりのこんぶあえ やしししゃも	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ししゃも みそ だしiriこ こんぶ	こめ さつまいも こんにやく	だいこん ごぼう にんじん しいたけ きゅうり しそ ねぎ	588 26.5	673 26.8
3	金	しよくパン りんごジャム		コーンポタージュ アスパラサラダ にくだんご	ぎゅうにゅう チーズ だんご(とりにく)	パン さとう じゃがいも ジャム	たまねぎ にんじん しめじ コーン アスパラガス キャベツ ピーマン りんご	614 23.9	775 27.5
6	月	むぎごはん		さといものみそしる さつまいもとぶたにくのあまがらいため じゅうごやだいふく	ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ とうふ iriこ ぶたにく みそ だしiriこ	こめ むぎ さとも さつまいも さとう ごまあぶら だいふく (さつまいも もちごめ)	だいこん にんじん えのきたけ ねぎ たまねぎ	628 23.2	757 26.3
7	火	しろごはん		おやこどんぶり しらあえ	ぎゅうにゅう とりにく たまご かまぼこ とうふ みそ	こめ さとう でんぷん しらたき ごま	にんじん しいたけ たまねぎ ねぎ ほうれんそう はくさい えだまめ	654 24.2	693 28.4
8	水	むぎごはん		マーボーどうふ れんこんサラダ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいず みそ ひじき	こめ むぎ あぶら さとう ごま でんぷん マヨネーズ	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ れんこん きゅうり にんにく	690 24.8	728 29.2
9	木	あおなごはん 黒小6年 中止		てっかに はるさめのすのもの	わかめ ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ さつまあげ みそ たまご	こめ むぎ さとも こんにやく あぶら さとう はるさめ ごま	にんじん ごぼう だいこん れんこん いんげん しょうが きゅうり しいたけ	679 26.2	802 28.6
10	金	ココアパン 黒小6年 中止		ちゅうかふうコーンスープ ミモザサラダ ぶちまるバーグ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ たまご ハンバーグ(ぶたにく)	パン でんぷん マヨネーズ ハンバーグ(おおむぎ・でん ぷん・パンこ)	コーン たまねぎ にんじん ねぎ きくらげ ブロッコリー りんご	684 24.8	789 31.0
14	火	むぎごはん		うおそうめんのすましじる さといものそぼろに	ぎゅうにゅう とうふ わかめ だしこんぶ かつおぶし とりにく あつあげ うおそうめん	こめ むぎ あぶら さとも こんにやく さとう でんぷん	えのきたけ にんじん たまねぎ ねぎ しめじ いんげん	684 24.9	707 27.9
15	水	しろごはん		ポークカレー シーザーサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	こめ じゃがいも あぶら カレールー クルトン シーザードレッシング	にんじん たまねぎ グリンピース レタス きゅうり ピーマン にんにく	653 22.4	718 26.3
16	木	むぎごはん		かぼちゃのみそしる もやしのおかかあえ しのだに	ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ とうふ だしiriこ かつおぶし みそ とりにく たまご	こめ むぎ さとう	かぼちゃ だいこん にんじん えのきたけ ねぎ もやし きゅうり	617 23.3	673 25.5
17	金	きなこあげパン		コンソメスープ コールスローサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ベーコン ヨーグルト	パン さとう あぶら きなこ	たまねぎ にんじん キャベツ きくらげ きゅうり コーン パセリ	655 22.4	793 28.4
20	月	しろごはん 小 指定休業日 中 給食中止		きしめんじる れんこんとあつあげのいためもの	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ あぶらあげ あつあげ かつおぶし あかみそ	こめ めん ごまあぶら さとう ごま	にんじん しめじ ねぎ しょうが れんこん えだまめ	685 26.1	734 28.6
21	火	しろごはん 中 指定休業日		つぼんじる なます さばのしおやき	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ ちくわ だしiriこ さば	こめ さとも ごま こんにやく さとう	にんじん ごぼう しいたけ ねぎ だいこん	659 25.7	770 29.1
22	水	しろごはん		ハヤシライス ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ あぶら ごまドレッシング	にんじん たまねぎ しめじ エリンギ グリンピース ごぼう きゅうり キャベツ にんにく	657 23.7	796 28.5
23	木	むぎごはん 柳野 振替休業日		はるさめスープ チンジャオロースー	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ ぶたにく	こめ むぎ はるさめ あぶら でんぷん	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ きくらげ こまつな ピーマン しいたけ	617 23.3	749 27.6
24	金	ミルクパン (小さいサイズ)		ボロネーゼふうパスタ ツナサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	パン さとう スパゲティ あぶら	たまねぎ にんじん なす マッシュルーム キャベツ きゅうり にんにく	671 26.1	722 31.9
27	月	しろごはん 柳野 振替休業日 久米小 中止		きのこのみそしる キャベツのあまずあえ ホキのごまみそやき	ぎゅうにゅう わかめ とうふ あぶらあげ ホキ みそ	こめ ごま さとう あぶら マヨネーズ	しめじ えのきたけ しいたけ にんじん ねぎ キャベツ もやし レモン	602 21.7	739 29.2
28	火	わかめごはん		にくうどん ごまドレサラダ	ぎゅうにゅう とりにく わかめ あぶらあげ ちくわ かまぼこ だしこんぶ かつおぶし	こめ むぎ さとう うどんめん	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ れんこん きくらげ きゅうり	667 23.7	733 28.8
29	水	むぎごはん 多良木小 中止		なんかんあげどん チキンなんばん	ぎゅうにゅう あげ とりにく たまご かつおぶし	こめ むぎ さとう でんぷん こむぎ あぶら	たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ ピーマン	711 29.0	856 35.0
30	木	しろごはん		ラビオリスープ ポテトサラダ いわしのうめに	ぎゅうにゅう ベーコン ハム いわし ラビオリ(ぶたにく)	こめ あぶら じゃがいも マヨネーズ ラビオリ(こむぎこ)	たまねぎ にんじん しめじ パセリ きゅうり レモン えだまめ しそ うめ	697 28.4	801 30.4
31	金	ひのくにパン		クリームシチュー ひじきサラダ れんこんiriつくね	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ひじき ツナ つくね(とりにく)	パン さとう あぶら マヨネーズ	かぼちゃ にんじん たまねぎ しめじ いんげん ブロッコリー きゅうり キャベツ レモン れんこん	607 25.6	714 30.2

☆乳・卵不使用のベーコン・ハム・マヨネーズ・マーガリンを使用しています。
*調味料などの詳しい食材の内容は「食物アレルギー対応予定献立表」でご確認ください。

※都合により献立の一部を変更する場合があります。