令和7年10月

こんだてひょう

小山城北小学校給食共同調理場

ひにち	ようび	こんだてめい	おもなざいりょう ちやにくになる	おもなざいりょう ねつやちからになる	おもなざいりょう からだのちょうしをととのえる	そのたちょうみりょう	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) ししつ(g) えんぶん(g)
1	水	おはなしこんだて　「りんごかもしれない」より					
		ハヤシライス(むぎごはん)		こめ　むぎ			689
		(ルウ)	ぶたにく	サラダあぶら　じゃがいも	にんにく　たまねぎ　にんじん	ハヤシルウ　ケチャップ　ソース あかワイン	19.8
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				17.4
		りんごかもしれないポンチ		さとう	みかん　パイナップル　りんご		1.6
2	木	おはなしこんだて　「サラダでげんき」より					
		ごはん		こめ			621
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				27.3
		とりにくのこうみやき	とりにく	ごまあぶら　さとう	しょうが　ねぎ	さけ　しょうゆ	17.3
		りっちゃんサラダ	こんぶ　かつおぶし	サラダあぶら　ごま　さとう	にんじん　キャベツ　きゅうり　コーン	しお　す	2.4
		けんちんじる	だしにぼし　あぶらあげ　とうふ	サラダあぶら　こんにゃく　さといも	ごぼう　にんじん　だいこん　ねぎ	しょうゆ　しお	
3	金	おはなしこんだて　「バムとケロのそらのたび」より					
		バムとケロのホットドック（コッペパン）		コッペパン			676
		(ソーセージ・ゆでキャベツ)	ソーセージ		キャベツ	ケチャップ	24.4
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				27.1
		たまねぎとかぼちゃのクリームスープ	ベーコン　スキムミルク	なまクリーム	たまねぎ　かぼちゃ　にんじん	ベシャメルソース　コンソメ しお　こしょう	3.5
6	月	じゅうごやこんだて					
		ごはん		こめ			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				665
		さんまのうめに	さんま	さとう　でんぷん	しそ　うめ	しょうゆ　みりん　しお	21.7
		おかかいため	かつおぶし	サラダあぶら	にんじん　キャベツ　チンゲンサイ	しょうゆ　しお　こしょう	20.9
		こんさいのごまじる	だしにぼし　みそ	サラダあぶら　さといも　ねりごま すりごま	ごぼう　にんじん　だいこん　ねぎ	みりん	2.1
		じゅうごやデザート	かんてん	さとう　みずあめ	みかん　レモン		
7	火	キンパふうごはん	ぶたにく	こめ　ごまあぶら　さとう	にんにく　にんじん　こまつな　たくあん	ちゅうかあじ　さけ　しょうゆ コチュジャン	594
		かんこくのり	のり	ごまあぶら		しお	25.0
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				19.1
		あげぎょうざ	ぶたにく　とりにく　だいずこ	サラダあぶら　パンこ　さとう こめあぶら　こむぎこ　こんにゃくこ	キャベツ　たまねぎ　ねぎ　にら にんにく　しょうが	しょうゆ　しお　こしょう	2.4
		たまごいりわかめスープ	とうふ　たまご　わかめ	でんぷん　ごま	はくさい　ねぎ	コンソメ　しょうゆ　しお　こしょう	
8	水	おやま　わしょくのひ					
		ごはん		こめ			641
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				28
		しゃけのもみじやき	しゃけ		にんじん	しお　こしょう　さけ　マヨネーズ	19.2
		こんぶづけ	こんぶ		キャベツ　きゅうり	しお	1.9
		いもに	ぶたにく	サラダあぶら　こんにゃく　さといも さとう	ごぼう　にんじん　しめじ　ねぎ	さけ　しょうゆ　しお	
9	木	めのあいごデーこんだて					
		ごはん		こめ			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				689
		やきとりふうに	とりにく　とりレバー	でんぷん　サラダあぶら　さとう	しょうが　ねぎ	しお　こしょう　しょうゆ　さけ　みりん	27.0
		いそかあえ	もみのり		ほうれんそう　もやし　にんじん	しょうゆ　みりん	18.4
		だいこんのみそしる	だしにぼし　あぶらあげ　みそ		だいこん　にんじん　ねぎ		2.1
		ブルーベリーゼリー		さとう	ブルーベリー		
10	金	メープルトースト	ぎゅうにゅう　だっしふんにゅう	しょくパン　さとう　メープルシロップ		しお	639
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				27.6
		ビックにくだんご	とりにく　ぶたにく　だいずたんぱく	パンこ　でんぷん　さとう　でんぷん なたねあぶら	たまねぎ　しょうが	しお　ケチャップ　す　しょうゆ	23.0
		おまめのサラダ	しろいんげん　しろみそ		ブロッコリー　カリフラワー　にんじん コーン	マヨネーズ	3.0
		ポトフ	とりにく　ウィンナー	じゃがいも	にんじん　たまねぎ　キャベツ	コンソメ　しお　こしょう	
14	火	２ねんこくご「あきがいっぱい」こんだて					
		むぎごはん		こめ　むぎ			724
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				20.6
		あきがいっぱいカレー	ぶたにく	サラダあぶら　さつまいも	にんにく　たまねぎ　にんじん しめじ　エリンギ	カレールウ　ケチャップ　ソース あかワイン　カレーこ	19.7
		こんにゃくサラダ		こんにゃく	キャベツ　きゅうり　にんじん　コーン	わふうドレッシング	1.9
		ヨーグルト	ヨーグルト				
15	水	ごはん		こめ			681
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				33.0
		モロとだいずのみそがらめ	モロ　だいず　あかみそ	こめこ　サラダあぶら　さとう　ごま	しょうが	さけ　みりん	19.9
		おひたし	かつおぶし		ほうれんそう　もやし　にんじん	しょうゆ	2.1
		いとかまぼこのかきたまじる	だしかつおぶし　いとかまぼこ　たまご	でんぷん	にんじん　えのき　みずな	しお　しょうゆ	
16	木	さんしょくどん(ごはん)		こめ			
		(とりそぼろ)	とりひきにく	さとう	しょうが	しょうゆ	611
		(ごまあえ)		さとう　すりごま	ほうれんそう　もやし	しょうゆ	26.0
		(コーンソテー)		サラダあぶら	コーン	しお	14.4
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.1
		じゃがいもとこまつなのみそしる	だしにぼし　みそ	じゃがいも	たまねぎ　えのき　こまつな		

令和7年10月

こんだてひょう

小山城北小学校給食共同調理場

ひにち	ようび	こんだてめい	おもなざいりょう ちやにくになる	おもなざいりょう ねつやちからになる	おもなざいりょう からだのちょうしをととのえる	そのたちょうみりょう	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) ししつ(g) えんぶん(g)
17	金	いちごあげこめパン		こめパン　サラダあぶら		ミルメークいちご	586
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				23.9
		わふうスパゲティ	ツナ	サラダあぶら　スパゲティ	にんにく　しょうが　にんじん　しめじ たまねぎ　マッシュルーム　ピーマン	コンソメ　しょうゆ　しお　こしょう	22.8
		ジュリエンヌスープ	ベーコン		たまねぎ　にんじん　キャベツ　セロリ	コンソメ　しょうゆ　しお　こしょう	2.6
20	月	おこめウィーク①					
		こぎつねちらしずし	とりにく　あぶらあげ　きざみのり	こめ　さとう　ごま	にんじん　ほししいたけ	す　しお　さけ　みりん　しょうゆ	624
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				27.1
		あつやきたまご	たまご　かつおぶしだし　ゼラチン	さとう　あぶら		しお　しょうゆ	19.9
		そくせきづけ			キャベツ　きゅうり　しょうが	しお	2.6
		かまぼこのすましじる	だしかつおぶし　わかめ　かまぼこ		にんじん　えのき　こまつな	しょうゆ　しお	
21	火	おこめウィーク②					
		ふゆみずごはん		こめ			590
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				27.0
		カレイのてりやき	カレイ	さとう　みずあめ　でんぷん		しょうゆ	11.5
		きりぼしだいこんのにもの		サラダあぶら　さとう　さつまあげ	にんじん　きりぼしだいこん　ほししいたけ	しょうゆ	2.3
		ぐだくさんみそしる	だしにぼし　とうふ　みそ	じゃがいも　こんにゃく	にんじん　だいこん　こまつな　ねぎ		
22	水	おこめウィーク③					
		ふゆみずごはん		こめ			681
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				26.2
		ぶたにくとごぼうのかりんあげ	ぶたにく	こめこ　サラダあぶら　さとう　ごま	しょうが　ごぼう　にら	しょうゆ	21.6
		おひたし	かつおぶし		ほうれんそう　はくさい　にんじん	しょうゆ	2.1
		たまねぎとあぶらあげのみそしる	だしにぼし　あぶらあげ　わかめ　みそ		にんじん　たまねぎ　しめじ		
23	木	おこめウィーク④					
		ごはん		こめ			599
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				27.1
		あかうおのしおこうじやき	あかうお			しおこうじ　しお	16.1
		かわりきんぴら	ぶたにく	サラダあぶら　つきこんにゃく さとう　ごま	ごぼう　にんじん	しょうゆ	1.6
		なまあげのみそしる	だしにぼし　なまあげ　みそ		にんじん　だいこん　ねぎ		
24	金	おこめウィーク⑤					
		こめパン		こめパン			590
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				26.4
		ししゃもフライ	ししゃも　だいずたんぱく	サラダあぶら　パンこ　こむぎこ　でんぷん		しお　ソース	22.9
		かんぴょうのごまずあえ		さとう　ごま　すりごま	かんぴょう　にんじん　きゅうり	しょうゆ　す	2.3
		ほうとう	だしにぼし　ぶたにく　しろみそ　あかみそ	ほうとう	にんじん　だいこん　はくさい かぼちゃ　ねぎ	しょうゆ	
28	火	ごはん		こめ			660
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				25.5
		チーズタッカルビ	とりにく　チーズ	ごまあぶら　さとう　さつまいも	しょうが　にんにく　たまねぎ キャベツ　パセリ	コチュジャン　しょうゆ　さけ トウバンジャン	19.9
		ナムル		さとう　ごまあぶら	にら　もやし　にんじん	しょうゆ　す	2.0
		ちゅうかスープ	とうふ		にんじん　たけのこ　ほししいたけ ほうれんそう	ちゅうかあじ　さけ　しお　しょうゆ	
29	水	ごはん		こめ			661
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				29.0
		おやましさんなっとう	なっとう			されこ　からし	17.1
		おでん					3.2
		もやしのこうみいため	だしかつおぶし　こんぶ　さつまあげ ちくわ　がんもどき	こんにゃく　じゃがいも　さとう	だいこん	さけ　しょうゆ	
30	木	ごとうちこんだて★みやざきけん★					
		ごはん		こめ			663
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				27.5
		チキンなんばん	とりにく	でんぷん　サラダあぶら　さとう		しお　さけ　しょうゆ　すマヨネーズ	19.5
		ゆでキャベツ			キャベツ		2.4
		ざぶじる	だしにぼし　なまあげ　かまぼこ	サラダあぶら　じゃがいも　さとう	ごぼう　にんじん　だいこん　かぼちゃ ねぎ	しょうゆ	
31	金	ハロウィンこんだて					
		パンプキンこめパン		こめパン　さとう	かぼちゃ		613
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				26.8
		ハンバーグトマトソースかけ	とりにく　ぶたにく　だいずたんぱく	サラダあぶら　さとう　でんぷん	たまねぎ　トマト　にんにく　しょうが にんじん　マッシュルーム	しお　ケチャップ　ソース　しょうゆ	23.6
		クラムチャウダー	ベーコン　あさり　ぎゅうにゅう	サラダあぶら　じゃがいも	たまねぎ　にんじん　ブロッコリー	ベシャメルソース　しお　こしょう しろワイン	2.5
		ミックスベリープリン		グラニューとう　こなあめ	クランベリー　いちご　ブルーベリー		

※食物アレルギーに対応する詳細献立表ではありません。
★食材の変動等により献立が変更になることがありますので、ご了承ください。
★学校給食のパンは、脱脂粉乳を使用しています。　★カレールウ、マヨネーズ、ハム、ベーコンは、卵・乳・小麦不使用です。
★給食では、そば、生卵、生魚、生魚卵、生山芋、生肉、ピーナッツ、くるみ、カシューナッツ、キウイ、あわび、マカダミアナッツは提供しません。