

れいわ ねん
令和7年

がつぶんがっこうきゅうしょくこんだてひょう
10月分学校給食献立表

くわな しきょういっかい
桑名市教育委員会

A 群

ぶつし つごう こんだて いちふへんこう ばあい
物資の都合により献立を一部変更する場合があります。

ひ づ け	よ う び	こんだてめい	しょくひんめい			エネルギー (kcal)	たんぱくしつ (g)
			あ か からだをつくる	き もえてねつやちからをだす	み ど り からだのちようしをととのえる		
1	水	パン ギゆうにゆう まめあじのマリネ パスタスープ ヨーグルト 【こつこつメニュー】	ぎゆうにゆう あじ ウインナー ヨーグルト	パン でんぷん あぶら さとう スパゲッティ	たまねぎ にんじん レモンかじゅう パセリ にんにく ほうれんそう	601	26.2
2	木	ごはん ギゆうにゆう カレー りんごいりマカロニサラダ	ぎゆうにゆう とりにく	ごはん あぶら じゃがいも ドレッシング カレールウ マカロニ	しょうが にんにく りんご たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ	599	18.5
3	金	パン ギゆうにゆう いためビーフン とうにゆうスープ	ぎゆうにゆう ぶたひきにく ウインナー とうにゆう	パン あぶら ビーフン じゃがいも	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ えだまめ	585	22.6
6	月	ごはん ギゆうにゆう うさぎちゃんハンバーグ キャベツソテー いものこじる	ぎゆうにゆう とりにく ぶたにく かまぼこ	ごはん あぶら さといも ごまあぶら	キャベツ にんじん だいこん ほししいたけ こまつな ねぎ たまねぎ	588	22.7
7	火	ごはん ギゆうにゆう たらノルウェーふう ごまキャベツ とうふとわかめのみそしる 【まごわやさしいこんだて】	ぎゆうにゆう たら とうふ わかめ あわせみそ	ごはん あぶら でんぷん じゃがいも さとう ごま	キャベツ にんじん たまねぎ だいこん えのきたけ	609	20.4
8	水	パン ギゆうにゆう ケーニヒスベルガークロプセ アイントプフ 【ワールドランチ:ドイツ】	ぎゆうにゆう とりにく ウインナー	パン じゃがいも あぶら さとう レンズまめ でんぷん ベシメルソース	レモンかじゅう パセリ セロリ キャベツ ねぎ たまねぎ にんじん えだまめ トマトピューレ	585	27.1
9	木	ごはん ギゆうにゆう あつあげのちゅうかいいため おさつあずき	ぎゆうにゆう ぶたにく あつあげ	ごはん あぶら でんぷん ごまあぶら さつまいも あずき	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ こまつな	618	22.1
10	金	パン ギゆうにゆう きのこのハヤシシチュー チーズコーンサラダ	ぎゆうにゆう ぶたにく チーズ	パン あぶら じゃがいも ハヤシルウ マヨネーズ	にんにく たまねぎ キャベツ にんじん しめじ コーン まいたけ えだまめ	586	24.0
14	火	ごはん ギゆうにゆう しろみざかなフライ ごまあえ きりぼしだいこんのもの こがたパン ギゆうにゆう あんかけやきそば フルーツヨーグルト	ぎゆうにゆう あぶらあげ たら こうやどうふ さつまあげ	ごはん あぶら ごま さとう パンこ こむぎこ	もやし キャベツ きりぼしだいこん にんじん ほししいたけ えだまめ	599	22.6
15	水	ごはん ギゆうにゆう あんかけやきそば フルーツヨーグルト	ぎゆうにゆう ぶたにく ヨーグルト	パン ごまあぶら あぶら さとう でんぷん ちゅうかめん	しょうが にんにく もやし たまねぎ にんじん キャベツ おうとう パイン みかん	588	23.0
16	木	ごはん ギゆうにゆう ごまいりがんもどきのもの こまつないりてづくりふりかけ さつまいものみそしる	ぎゆうにゆう がんもどき あつあげ かつおぶし あわせみそ いわしぶし	ごはん あぶら さとう ごま さつまいも こむぎこ	こまつな ねぎ たまねぎ にんじん だいこん	596	21.2
17	金	パン ギゆうにゆう オムレツ こまつなのソテー かぼちゃのシチュー いちごジャム 【ふるさとほっけんランチ】	ぎゆうにゆう たまご ベーコン とりにく	パン あぶら ホワイトルウ ジャム さとう でんぷん	こまつな たまねぎ にんじん かぼちゃ えだまめ キャベツ	585	25.0
20	月	ごはん はっこうにゆう しおからあげ ナムル ビーフンスープ	はっこうにゆう とりにく やきぶた	ごはん あぶら ごまあぶら でんぷん ドレッシング ビーフン	にんにく こまつな もやし にんじん なら たまねぎ えのきたけ	631	20.6
21	火	ごはん ギゆうにゆう いわしのうめに にんじんしりしり おふのみそしる	ぎゆうにゆう いわし やきふ たまご まぐろあぶらづけ かつおぶし あわせみそ	ごはん あぶら さとう	うめ にんじん ねぎ えのきたけ ほうれんそう だいこん たまねぎ	592	23.1
22	水	おちゃあげパン ギゆうにゆう ポトフ コーンサラダ	ぎゆうにゆう きなこ とりにく ぶたにく	パン あぶら ぶどうとう じゃがいも マヨネーズ でんぷん	おちゃ たまねぎ にんじん れんこん えだまめ キャベツ コーン	588	20.2
23	木	ごはん ギゆうにゆう さばのみそに あかじそあえ にゅうめん	ぎゆうにゆう さば まめみそ あぶらあげ かまぼこ	ごはん さとう そうめん	しょうが キャベツ あかじそこ にんじん はくさい ねぎ	589	23.9
24	金	こがたパン ギゆうにゆう きのこスパゲッティ こんさいチップス 【ふるさとほっけんランチ】	ぎゆうにゆう とりにく	パン スパゲッティ あぶら さとう でんぷん ごま	にんにく たまねぎ にんじん れんこん ごぼう えのきたけ しめじ エリンギ ねぎ	595	22.1
27	月	ごはん ギゆうにゆう いわしのかばやき おかかあえ きのこのみそしる	ぎゆうにゆう いわし かつおぶし まめみそ あぶらあげ	ごはん あぶら でんぷん さとう ごま	キャベツ もやし ねぎ たまねぎ にんじん だいこん えのきたけ しめじ なめこ	585	23.6
28	火	ごはん ギゆうにゆう ビビンバ キムチスープ	ぎゆうにゆう ぶたにく まめみそ たまご やきぶた とうふ	ごはん あぶら さとう ごま ごまあぶら	しょうが にんにく もやし にんじん なら こまつな たまねぎ キムチ	590	24.7
29	水	こがたパン ギゆうにゆう ごもくうどん だいがくいも	ぎゆうにゆう とりにく かまぼこ あぶらあげ	パン うどん さつまいも さとう あぶら	にんじん たまねぎ はくさい ねぎ ほししいたけ	587	18.8
30	木	ごはん ギゆうにゆう おさかなカレーぎょうざ チャプチェ ちゅうかスープ	ぎゆうにゆう さば とりにく とうふ ぶたひきにく	ごはん あぶら こむぎこ ごま はるさめ さとう ごまあぶら	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ なら もやし こまつな	613	19.4
31	金	こくとうパン ギゆうにゆう アイアンチリコンカン ツナサラダ 【アイアンメニュー】	ぎゆうにゆう ぶたひきにく ぶたレバー だいず まぐろあぶらづけ	パン こくとう さとう あぶら ドレッシング じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ こまつな トマトピューレ コーン	589	26.5