

献立表

令和7年 10月

芙蓉校

日・曜	献立名	材料名（変わることがあります）				栄養量	
		おもに体をつくる ものになる(赤)	おもにエネルギーの ものになる(黄)	おもに体の調子を整えるものになる (緑)	調味料	エネルギー キロカロリー	たんぱく質 グラム
1	ミルクパン ムース シェパーズパイ	牛乳 ムース 豚ひき肉、牛乳、チーズ	ミルクパン じゃが芋、小麦粉、油	玉葱、人参、パセリ	ケチャップ、赤ワイン、ブイヨン、塩、こしょう	842	34.5
水	レンズ豆と野菜のスープ	牛乳 レンズ豆		キャベツ、玉葱、人参、ホールトマト、にんにく	ブイヨン、醤油		
2	ご飯 味噌煮込みうどん ごま和え 磯のりふりかけ	牛乳 豚肉、油あげ、赤味噌、合わせ味噌	ご飯 うどんめん ごま	玉葱、しめじ、白菜、人参、葱 もやし、ほうれん草、人参	醤油、酒、みりん、薄口醤油、だし昆布、削り節 醤油、みりん	724	28.4
木		牛乳 ふりかけ	ご飯				
3	ご飯 いわしの甘露煮 切干大根の煮付け 沢煮鮎	牛乳 いわしの甘露煮 さつま揚げ 豚肉	さつま揚げ 砂糖、油	切干大根、人参、いんげん 大根、人参、ごぼう、葱、干し椎茸	薄口醤油、醤油、みりん、酒 薄口醤油、みりん、酒、だし昆布、削り節	705	26.4
金		牛乳 わかめご飯の素	ご飯/ゼリー				
6	わかめご飯 お月見ゼリー 五目ビーフン	牛乳 豚肉、蒲鉾	ビーフン、ごま油、油	玉葱、人参、きくらげ ピーマン、もやし、キャベツ、葱	薄口醤油、酒、ウスターソース 中華味、塩こしょう	818	29.6
月	中華風コーンスープ	牛乳 卵、ベーコン	でんぶん、油	玉葱、人参、えのき、ほうれん草、クリームコーン缶	中華味、酒、塩、こしょう		
7	ご飯 鶏肉のワイン煮 おから入りポテトサラダ コンソメスープ	牛乳 鶏もも肉 おから、ハム ベーコン	ご飯 砂糖 じゃが芋、マヨネーズ(卵なし) 油	人参、きゅうり、玉葱、枝豆 玉葱、キャベツ、えのき、人参、コーン、パセリ	ケチャップ、赤ワイン、醤油 薄口醤油 ブイヨン、塩、こしょう、酒	777	29.7
火		牛乳 卵、ツナ	じゃが芋、砂糖 油	玉葱、パセリ ほうれんそう、しめじ、人参	塩、こしょう/ケチャップ、ウスターソース 塩、こしょう、酒、ガーリックパウダー		
8	ミルクパン オムレツ ほうれんそうときのこのこのソテー トマトクリームスープ	牛乳 卵、ツナ ベーコン、牛乳、ホワイトソース、生クリーム	ミルクパン じゃが芋、砂糖 油、マカロニ	玉葱、パセリ ほうれんそう、しめじ、人参 玉葱、グリーンピース、人参、トマトジュース	塩、こしょう/ケチャップ、ウスターソース 塩、こしょう、酒、ガーリックパウダー ブイヨン、白ワイン、塩、こしょう	790	34.3
水		牛乳 さば	ご飯 砂糖		みりん、醤油、酒		
9	ご飯 さばのカレー煮 茎わかめのきんぴら 味噌汁	牛乳 さば 茎わかめ、さつまあげ 油あげ、味噌	さば 砂糖 砂糖、ごま、ごま油、油 さつま芋	人参、ごぼう、いんげん、蒟蒻 玉葱、大根、人参、しめじ、葱	醤油、酒、みりん、カレー粉 みりん、醤油、酒 煮干し	820	29.5
木		牛乳 豆腐、豚ひき肉 赤味噌、米味噌	豆腐 でんぶん、砂糖、油	人参、白葱、玉葱、にんにく たけのこ、干し椎茸、生姜	酒、醤油、オイスターソース 中華味、豆板醤		
10	ご飯 麻婆豆腐	牛乳 豆腐、豚ひき肉 赤味噌、米味噌	豆腐 でんぶん、砂糖、油	人参、白葱、玉葱、にんにく たけのこ、干し椎茸、生姜	酒、醤油、オイスターソース 中華味、豆板醤	724	30.4
金	ナムル	牛乳 豆腐、さつまあげ 砂糖、ごま、ごま油	豆腐、さつまあげ 砂糖、ごま、ごま油	人参、白葱、玉葱、にんにく たけのこ、干し椎茸、生姜	酒、醤油、オイスターソース 中華味、豆板醤		
13月	ス ポ ー ツ の 日						
14	ご飯 うま煮	牛乳 鶏肉、生あげ	ご飯 じゃが芋、油、砂糖	人参、こんにゃく、玉葱、いんげん、干し椎茸	醤油、薄口醤油、酒、みりん	571	22.6
火	ほうれん草のおかか和え	牛乳 かつお節		ほうれん草、もやし、人参	醤油、みりん		
15	ミルクパン 長崎ちゃんぽん	牛乳 豚肉、牛乳 かまぼこ	ミルクパン ちゃんぽん麺、油	人参、キャベツ、玉葱 もやし、葱、きくらげ、ホールコーン	醤油、薄口醤油、酒 鶏豚湯、塩、こしょう、中華味	678	23.6
水	大学芋	牛乳 さつま芋	さつま芋、油、砂糖、水あめ、ごま		薄口醤油、酢		
16	ご飯 ししゃもフライ 五目豆 にら玉スープ	牛乳 ししゃもフライ 大豆、さつまあげ 卵、油あげ	ご飯 油 油、砂糖 でん粉	ごぼう、人参、いんげん、干し椎茸、蒟蒻 玉葱、人参、にら	醤油、薄口醤油、酒、みりん 薄口醤油、酒、塩、削り節	570	26.9
木	五目栗ごはん	牛乳 鶏肉、油揚げ	ご飯/むき栗、油、砂糖	人参、ごぼう、干し椎茸、枝豆	薄口醤油、酒、みりん、醤油		
17	切り干し大根の酢の物 味噌汁	牛乳 味噌	砂糖、ごま、ごま油 じゃが芋	切干大根、きゅうり、人参 玉葱、小松菜、しめじ、葱	りんご酢、薄口醤油、醤油 煮干し	579	20.6
金		牛乳 さんまの甘露煮 ロースハム、かつお節、昆布 厚揚げ、わかめ、味噌	さんまの甘露煮 オリーブ油、砂糖	キャベツ、きゅうり、トマト、人参、ホールコーン 玉葱、えのき、ねぎ	りんご酢、薄口醤油、塩 醤油、酒、塩		
20	ご飯 さんまの甘露煮 りっちゃんサラダ 味噌汁	牛乳 さんまの甘露煮 ロースハム、かつお節、昆布 厚揚げ、わかめ、味噌	さんまの甘露煮 オリーブ油、砂糖	キャベツ、きゅうり、トマト、人参、ホールコーン 玉葱、えのき、ねぎ	りんご酢、薄口醤油、塩 醤油、酒、塩	634	27.3
月		牛乳 卵、鶏ひき肉	ご飯、砂糖、油	生姜 キャベツ、胡瓜、人参	醤油、酒、塩 薄口醤油		
21	そばろご飯 即席漬け	牛乳 塩昆布	ご飯、砂糖、油	玉葱、人参、えのき、小松菜、ねぎ	醤油、酒、塩 薄口醤油	602	28.4
火	魚そうめん汁	牛乳 魚そうめん			薄口醤油、酒、みりん、塩、出し昆布、削り節		
22	ミルクパン ペスカトーレスパゲティ	牛乳 ベーコン、いか、えび ツナ	ミルクパン スパゲティ麺、オリーブ油	玉葱、しめじ、ピーマン トマト缶、トマトピューレ、にんにく	ケチャップ、ブイヨン、赤ワイン 酒、塩、こしょう	625	26.2
水	大根サラダ	牛乳 ツナ		大根、胡瓜、人参	棒々鶏ドレッシング、薄口醤油		
23	ご飯 森のきのこカレー マカロニサラダ	牛乳 豚肉 ロースハム	ご飯 油、じゃが芋 マカロニ、マヨネーズ(卵なし)	玉葱、人参、エリンギ、えのき、しめじ、 マッシュルーム、りんごピューレ、にんにく きゅうり、キャベツ、人参、ホールコーン	ケチャップ、ソース、塩、こしょう カレールー、赤ワイン、ブイヨン 塩、こしょう	675	21.5
木	柿	牛乳 柿		柿			
24	ご飯 鶏肉の竜田揚げ 春雨サラダ 味噌汁	牛乳 鶏肉 ロースハム	ご飯 でん粉、油 ご飯/春雨	生姜 きゅうり、人参、きくらげ	醤油、酒、みりん、ガーリックパウダー 棒々鶏ドレッシング、薄口醤油	690	23.9
金		牛乳 油あげ、味噌	さつま芋	玉葱、大根、人参、ごぼう、しめじ、葱	煮干し		
27	菜飯 担々麺	牛乳 豚ひき肉、赤味噌	菜飯の素 ちゃんぽん麺、砂糖、油	チンゲン菜、玉葱、たけのこ、もやし 人参、きくらげ、にんにく	醤油、酒、塩、こしょう、薄口醤油 中華味、豆板醤	621	23.6
月	かりかりサラダ	牛乳 大豆		キャベツ、きゅうり、枝豆、人参	和風ドレッシング、薄口醤油		
28	ご飯 ホキ天玉揚げ 蓮根の金平 味噌汁	牛乳 ホキ天玉揚げ(冷)	ご飯 油			621	25.9
火		牛乳 さつまあげ 油揚げ、味噌	ごま、砂糖、油、ごま油	蓮根、蒟蒻、人参、いんげん 白菜、しめじ、人参、葱、玉葱、小松菜	薄口醤油、酒、みりん、醤油 煮干し		
29	ミルクパン 南瓜のシチュー ツナサラダ 手作りみかんゼリー	牛乳 鶏肉、牛乳 ツナ	ミルクパン 小麦粉、油、生クリーム、バター	玉葱、人参、南瓜、いんげんピューレ、ほうれん草、しめじ キャベツ、きゅうり、人参、コーン	塩、こしょう、ブイヨン、白ワイン 和風ドレッシング、薄口醤油	649	23.1
水		牛乳 ゼリーの素	みかん缶				
30	ご飯 たくあんのごま炒め 納豆 だご汁	牛乳 納豆/手巻きのり	ご飯 ごま、ごま油	たくあん	酒	620	21.9
木		牛乳 油あげ、味噌	さつま芋、薄力粉、白玉粉	人参、大根、白菜、葱	醤油、煮干し		
31	ご飯 ビビンバ	牛乳 牛肉、米味噌	ご飯 ごま、ごま油、油、砂糖	人参、たけのこ、もやし、ねぎ ぜんまい、にんにく	塩、こしょう、醤油 豆板醤、酒	589	23.7
金	わかめスープ	牛乳 わかめ、鰯糸卵		えのき、人参、玉葱、ねぎ、干し椎茸	酒、醤油、中華味、がらスープ		