



令和7年度 10月学校給食こんだて表

※牛乳200mlが毎日1本つきます。

東峰村立東峰小学校

日	曜日	こんだて		ざいりょう			栄養価(4年生)	
		しゅしょく	しゅさい・ふくさい・ぎゅうにゅう	おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくるもとになる	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる	エネルギー Kcal	たんぱく質 g
1	水	和食の日 きのこごはん	しゅうまい ポテトサラダ よせなべ	こめ ふ じゃがいも さとう でんぶん あぶら ノンエッグマヨネーズ	とりにく ちくわ ハム ぶたにく あぶらあげ とうふ ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ たまねぎ しめじ ほししいたけ えだまめ ごぼう えのき ねぶかねぎ きゅうり しょうが	588	24.4
2	木	むぎごはん	マーボー豆腐 パンサンスー みかん	こめ むぎ でんぶん はるさめ さとう ごま あぶら ごまあぶら	たまご ぎゅうにく とりにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほししいたけ たまねぎ たけのこ キャベツ きゅうり しょうが みかん	623	25.8
3	金	むぎごはん	いわしのおかか げんきサラダ さつまいものみそしる	こめ むぎ でんぶん さつまいも さとう ごま ごまあぶら	いわし ハム かつおぶし あぶらあげ とうふ みそ こんぶ ぎゅうにゅう	ねぎ なましいたけ たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	614	24.1
6	月	ごはん	ねぎいりたまごやき きりほしだいこんとじゃがいものうまに ゆずあえ おつきみデザート	こめ じゃがいも でんぶん みずあめ さとう あぶら	たまご とりにく かつおぶし かんてん ぎゅうにゅう	にんじん こまつな いんげん ねぎ たまねぎ きりほしだいこん キャベツ いちご ゆず みかん りんご ブルーベリー こんにゃく	628	21.9
7	火	ワンローフ パン	きのこのわふうスパゲッティ ツナサラダ はちみつ&マーガリン	パン はちみつ さとう スパゲッティ あぶら マーガリン ごまあぶら	とりにく ツナ ベーコン ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ あかピーマン たまねぎ えのき しめじ キャベツ なましいたけ きゅうり かぼす	554	22.6
8	水	むぎごはん	うめりやきチキン キャロットサラダ かぼちゃのみそしる	こめ むぎ さとう あぶらアーモンド	とりにく ハム あぶらあげ とうふ みそ ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ かぼちゃ たまねぎ えのき キャベツ うめぼし	610	25.9
9	木	ごはん	とりほかけ さばのしおこうじやき	こめ さとう あぶら ごま	さば とりにく ぎゅうにく	にんじん ねぎ たまねぎ だいこん	633	25.4
10	金	ごはん (すくなめ)	ジャーチャン豆腐 こまつなごまあえ ブルーベリータルト	こめ こめこ でんぶん さとう みずあめ ごま あぶら ごまあぶら	ぶたにく あつあげ だいず とうにゅう みそ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな いんげん たまねぎ キャベツ しょうが たけのこ もやし ブルーベリー	634	25.7
13	月	★	ス ポ ー ツ の ひ					
14	火	ワンローフ パン	ミートオムレツ やさいソテー いんげんまめのクリームスープ ココアクリーム	パン こむぎこ さとう じゃがいも でんぶん みずあめ あぶら	たまご ぶたにく とりにく だいず ぎゅうにく ベーコン いんげんまめ チーズ たっしふんにゅう ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう こまつな たまねぎ キャベツ セロリ	589	25.4
15	水	ゆかり ごはん	とうふのサラダ トンコツちゅうかスープ だいがくいも	こめ ビーフン さつまいも さとう あぶら ごま	ぶたにく かつおぶし ツナ かまぼこ とうふ みそ わかめ ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ キャベツ きゅうり もやし きくらげ あかしそ	594	20.4
16	木	食育の日 むぎごはん	さんまのたつたあげ ブロッコリーのしおこんぶあえ けんちんじる	こめ むぎ じゃがいも でんぶん あぶら	さんま とうふ こんぶ ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー ねぎ ごぼう キャベツ ほししいたけ こんにゃく	602	19.4
17	金	むぎごはん	あつやきたまご ひじきのいために あつあげのみそしる りんごゼリー	こめ むぎ さとう みずあめ あぶら	たまご とりにく あつあげ みそ かくてん ひじき ぎゅうにゅう	にんじん こまつな いんげん たまねぎ なましいたけ もやし りんご こんにゃく	593	21.4
20	月	ターメリック ライス	ミックスビーンズのキーマカレー フルーツヨーグルト	こめ むぎ きび さとう あぶら	ぎゅうにく とりにく だいず あずき いんげんまめ ひよこまめ えんどうまめ レンズまめ ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん बीマン あかピーマン トマト たまねぎ しょうが なす バイン みかん もも	603	23.8
21	火	ぶどうパン	やきそば あげぎょうざ ちゅうかふうコーンスープ	パン ちゅうかめん こむぎこ でんぶん さとう あぶら	ぶたにく とりにく ベーコン かくてん とうふ ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ たまねぎ もやし えのき コーン キャベツ しょうが レーズン	622	25.2
22	水	むぎごはん	ハンバーグ(ジャボネソース) そくせきづけ じゃがいものみそしる	こめ むぎ でんぶん じゃがいも さとう あぶら ごま	ぶたにく とりにく とうふ みそ こんぶ わかめ ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり しょうが	590	21.5
23	木	ちゅうか おこわ	さけのしおやき アーモンドあえ ちゃんこなべふうスープ	こめ もちこめ きといも さとう ビーフン でんぶん あぶら ごまあぶら くり アーモンド	さけ ぶたにく とりにく やきぶた あぶらあげ だいず ぎゅうにゅう	にんじん こまつな たまねぎ たけのこ ねぶかねぎ もやし ほししいたけ ごぼう はくすい キャベツ れんこん しょうが	634	32.3
24	金	むぎごはん	にくどうふ わふうサラダ ヨーグルト	こめ むぎ さとう あぶら ごま	ぶたにく かまぼこ とうふ ぎゅうにく くきわかめ ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ たまねぎ キャベツ ねぶかねぎ きゅうり ゆず なましいたけ レモン こんにゃく	613	25.8
25	土	ごはん	とりにくのピザソースやき ブロッコリーときのこのサラダ パスタスープ	こめ マカロニ さつまいも さとう あぶら	とりにく ベーコン ツナ いんげんまめ ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー トマト たまねぎ しめじ キャベツ セロリ	608	26.0
27	月	★	ふりかえきゅうじつ					
28	火	ミルク コッパン	さつまいものクリームシチュー ハムサラダ りんご	パン こむぎこ さつまいも あぶら バター	とりにく ハム チーズ ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ブロッコリー たまねぎ キャベツ りんご かぼす	625	25.0
29	水	むぎごはん	ブルコギ ねぎやき わかめスープ	こめ むぎ さとう こむぎこ あぶら ごま ごまあぶら	たまご ぶたにく とうふ かまぼこ みそ かつおぶし わかめ ぎゅうにゅう	にんじん にら ねぎ たまねぎ ごぼう えのき キャベツ しょうが	603	24.4
30	木	ごはん	あじこまフライ ぶたにくとだいこんのいために かきたまじる	こめ こむぎこ パンこ でんぶん さとう ごま あぶら ごまあぶら	たまご あじ ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ いんげん たまねぎ だいこん しょうが なましいたけ こんにゃく	620	26.0
31	金	むぎごはん	パンプキンカレー だいこんサラダ ミニゼリー	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ みずあめ さとう あぶら バター	とりにく かまぼこ ぎゅうにゅう チーズ たっしふんにゅう	にんじん かぼちゃ トマト たまねぎ きゅうり だいこん キャベツ しょうが ぶどう ゆず	608	20.1

○ 天候や臨時休校等により、食材や献立の変更がある場合があります。