

令和7年 10月 ようちえんよていこんだてひょう

山武市学校給食センター



日	曜日	こんだてめい	牛乳	おもなざいりょうとはたらき			えいようか			
				ち・にく・ほねになるもの	からだのちょうしをととのえるもの	ちから・ねつになるもの	I単位 - (kcal)	たんぱくしつ (g)	しつ (g)	えんぶん (g)
1	水	しょうゆラーメン チキンナゲット コーンサラダ	○	牛乳 かまぼこ とりにく	にんじん たまねぎ もやし しめじ にら にんにく しょうが コーン キャベツ	ちゅうかめん あぶら ドレッシング ごま	489	19.0	18.9	2.9
2	木	ごはん カツオカツ なすのみそいため けんちんじる	○	牛乳 かつお ぶたにく みそ にぼしこ あぶらあげ とうふ	なす たまねぎ ピーマン しょうが にんじん だいこん こんにゃく ねぎ ごぼう	こめ パンこ あぶら さとう ごまあぶら さといも	514	20.1	18.0	1.7
3	金	むぎごはん とりにくマーマレードやき しおこんぶあえ じゃがいもみそしる	○	牛乳 とりにく かまぼこ こんぶ みそ にぼしこ	トマト なつみかん にんにく にんじん もやし ほうれんそう いんげん しめじ たまねぎ	こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら じゃがいも	492	24.4	13.7	1.7
6	月	ごはん <おつきみこんだて> ぶたにくのしょうがやき ブロッコリーのおかかあえ すましじる じゅうごやデザートゼリー	○	牛乳 ぶたにく かつおぶし かまぼこ とうふ にぼしこ	しょうが ブロッコリー コーン しめじ だいこん にんじん ほうれんそう	こめ さとう ゼリー	550	23.5	18.7	1.5
7	火	むぎごはん おさかなハンバーグ きゅうりのすのもの ごもくまめ	○	牛乳 さば わかめ とりにく だいず ちくわ	きゅうり にんじん えのき こんにゃく ごぼう たけのこ いんげん しいたけ たまねぎ しょうが	こめ むぎ さとう パン粉 あぶら	509	22.2	16.4	1.5
8	水	こくとうパン オムレットマトソース ツナソテー コンソメスープ	○	牛乳 たまご ツナ	トマト キャベツ こまつな にんじん ブロッコリー いんげん	パン さとう こめこ あぶら じゃがいも	414	15.9	15.4	1.6
9	木	ごはん カレーふうみのちくわてん もやしのごまあえ にくだんごスープ	○	牛乳 ちくわ とりにく	ほうれんそう にんじん もやし ながねぎ しょうが えのき しめじ はくさい	こめ ごま さとう でんぶん マロニー こむぎこ あぶら	435	16.4	12.8	1.4
10	金	むぎごはん れんこんとえびのよせあげ やさいのしょうがあえ なめこじる	○	牛乳 えび たら とうふ みそ にぼしこ	れんこん ほうれんそう にんじん なめこ だいこん ながねぎ しょうが	こめ むぎ パンこ あぶら ごまあぶら さとう	461	18.9	12.6	1.7
15	水	きつねうどん やさいかきあげ パンパンジーサラダ	○	牛乳 あぶらあげ かまぼこ とりにく にぼしこ	しめじ はくさい にんじん ながねぎ ほうれんそう きゅうり もやし ごぼう	うどん さとう こむぎこ あぶら ドレッシング	424	16.8	19.9	1.6
16	木	ごはん さばのしおやき キャベツのレモンあえ なまあげのそぼろに	○	牛乳 さば なまあげ ぶたにく	キャベツ にんじん コーン レモン こんにゃく しいたけ たまねぎ グリンピース	こめ さとう あぶら さといも	563	21.5	22.8	1.0
17	金	チキンカレーライス ポークシューマイ だいこんサラダ	○	牛乳 とりにく ぶたにく	しょうが にんにく にんじん たまねぎ だいこん きゅうり	こめ むぎ あぶら じゃがいも シューマイのかわ	516	16.8	17.9	1.9
20	月	ごはん たらフライ にんじんしりしり とうふのみそしる	○	牛乳 たら ツナ とうふ みそ にぼしこ	にんじん コーン はくさい ほうれんそう	こめ パンこ あぶら さとう ごまあぶら こめこ	522	23.2	16.9	1.6
21	火	むぎごはん あつやきたまご ごしきあえ すきやきふうに	○	牛乳 たまご かまぼこ ぶたにく とうふ	こまつな キャベツ にんじん コーン こんにゃく はくさい しいたけ たまねぎ	こめ むぎ ごま さとう あぶら	509	22.4	16.6	1.7
22	水	ぶどうパン ほうれんそうまんじゅう ごぼうサラダ クリームシチュー	○	牛乳 ちくわ とりにく ぶたにく	ごぼう にんじん きゅうり コーン たまねぎ ぶどう マッシュルーム ほうれんそう	パン でんぶん じゃがいも さとう こむぎこ ノンエッグマヨネーズ	505	19.3	19.1	1.9
23	木	ごはん ぶたにくのマスタードやき ひじきのいために さわにわん	○	牛乳 ぶたにく にぼしこ ひじき あぶらあげ さつまあげ かまぼこ	にんにく こんにゃく にんじん たけのこ だいこん ながねぎ ごぼう しいたけ	こめ あぶら さとう	505	22.5	19.8	1.5
24	金	むぎごはん(そぼろごはんのぐ) いわしきしゅうに さつまじる	○	牛乳 とりにく だいず いわし にぼしこ あぶらあげ みそ	しょうが たまねぎ えだまめ しめじ ながねぎ にんじん ばいにく	こめ むぎ さとう でんぶん あぶら さつまいも	524	25.4	14.9	1.5
27	月	ごはん エビカツ だいこんとはるさめのマーボーいため にらたまじる	○	牛乳 エビ かまぼこ にぼしこ たまご なたのみそ	にんにく だいこん にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ にら キャベツ	こめ でんぶん パンこ あぶら さとう マロニー ごまあぶら	494	17.0	15.2	1.9
28	火	むぎごはん とりにくのからあげ いそかあえ フルーツポンチ	○	牛乳 とりにく ちくわ のり	しょうが にんにく ほうれんそう キャベツ にんじん もも パイン みかん レモン	こめ むぎ こめこ でんぶん あぶら ゼリー さとう	539	19.1	15.4	1.2
29	水	バジルクリームパスタ おからコロッケ グリーンサラダ	○	牛乳 ベーコン おから なまクリーム	たまねぎ しめじ コーン バジル ブロッコリー きゅうり ほうれんそう	スパゲッティ バター パンこ あぶら ドレッシング	564	19.9	27.9	1.7
30	木	ごはん あますあんにくだんご じゃこあえ はんぺんじる	○	牛乳 とりにく ちりめん にぼしこ はんぺん とうふ	はくさい にんじん こまつな たまねぎ	こめ ごまあぶら あぶら	452	19.0	12.9	1.6

※材料の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

ちさんちしょう
地産地消

こめ なんごう なるとう ちく
米:南郷・成東地区
きゅうり:九十九里町
もやし:大網白里市

はすめま ちく
にら:蓮沼地区
なす:九十九里町



食品ロスを減らそう！ 10月は食品ロス削減月間

さんむし ない さんぶ ぐんし ないさん しょくざい つか
山武市内・山武郡市内産の食材を使っています。

しょくひん しょくひん しょくひん
食品ロスは、食べられるのに捨てられてしまう食品のことをいいます。

今月の平均栄養素量	499	20.1	17.2	1.6
幼稚園の 学校給食摂取基準	490	15.9 ~24.5	10.9 ~16.3	1.5 未滿