令和7年 10月 予定献立表





□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□								A. C. C.) W
□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □	+n-1- 6-		生					えい。	ようか	
1 米 キャナザ・ カーツサダド (ドレッシッグ)		献立名	- 乳						ししつ (g)	えんぶん (g)
2 木 プーショナタグ (ドレッシック)	₽	トラーメン <南郷小リクエスト献立>		牛乳 かまぼこ		ちゅうかめん あぶら				
2	+	ンナゲット	0	とりにく	しめじ にら にんにく	ドレッシング	756	28.2	24.2	4.4
	_									1
2 米 リーモンフライあがら入り なりの子で炒り				生乳 さけ のり						
団							702	20.2	24.8	2.9
3 含さになく マーソード的き 垣とんち利え () 中乳 とりにく かん きゅと はちから こと さん きゅと () から こま におあら () から にまから () から							193	30.3	24.0	2.9
3 金 とりたくマーマリー 物色 まこんが用え 〇 かまだ。こんが ちゃし 3つから こ ではから から 3つから 1 2 2 2 2 2 2 2 3 4 2 3 2 3 2 3 2 3 4 2 3 3 2 2 3 3 2 3 3 2 3 3 2 3 3 3 2 3 3 3 2 3										
しゃかいものみぞれ										
日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日			0	かまぼこ こんぶ	にんじん もやし ほうれんそう	ごま ごまあぶら	767	30.1	20.6	2.8
日 月 原外の4-3が始ま プロ2コリーのおかかは ○ かったら 水井匠	バし	がいものみそ汁		みそ にぼしこ	いんげん しめじ たまねぎ	じゃがいも				
日 月 素別のしょうが終さ プロッコリーのおかけ出く ○ からから 小様に ○ つく しのし だいにん きとう であり こう に同して かんか きりれんき といって からい ままた グライン かから ではく かんか きりかく こかしか ままかく こから この でき こう	υ	h $<$ おつきみこんだて $>$		牛乳 ぶたにく	しょうが ブロッコリー	こめ				
対象化件 上記書デザートゼリー とうら、反応し、 たのは、 たのも、 たのも、 たのも、 たのも、 たのも、 たのも、 たのも、 たのも	رار		\circ				759	312	21.6	2.5
							100	01.2	21.0	2.0
7 以										
動あ3の動物強 百目豆 たいま ちたり いんがか しいたけ あらら 大字 木木 大字 に対し 大字 大字 に対し 大字 大字 大字 大字 大字 大字 大字 大							700	04.0	404	00
### 大きなレットマトリース ツナソテー コンソメスープ (1) 本語 (1) 大きな (1) から (1)		· -					100	31.3	19.1	3.3
8 常 ズムレッドマトリース ツナゾテー コンソメスープ にんしん プロコリー にんじん あらし であるらしてはん ではん ではん ではん ではん ではん ではん ではん ではん ではん で	_		<u> </u>							ــــــ
カンソメスーフ					トマト キャベツ こまつな					
日本 中央 日本 日	バ	レツトマトソース ツナソテー	0	ツナ	にんじん ブロッコリー	こめこ あぶら	750	23.9	27.9	2.5
ではん	ノン	ソメスープ			いんげん	じゃがいも				
9 本 いか深の対き もしんごまれえ				牛乳 いか						
関西子スープ							749	32.1	19.4	2.2
お客ではん 日本				こりにへ		C/0/3//0 Y LL	140	٥८.1	19.4	2.2
① 金 竹んこんとえびの寄せ揚げ ○ とう5 「たんしん おめこ だいた。 「バンに あめら 26 25 野菜のしょうが利え 水の二計 本土 「正はし 一 大小の 一 大小の 1 1 1 1 1 1 1 1 1			<u> </u>							
野菜のしようが別え 水砂に計										1
古水			0	とうふ	にんじん なめこ だいこん		768	26.1	21.5	2.7
古水	DΙ	のしょうが和え なめこ汁		みそ にぼしこ	ながねぎ しょうが	ごまあぶら さとう				
A										
ABCZ2 ツナ フェン							738	25.7	17.8	3.2
古の古の子内							, 55	20.1	77.0	ک.ک
15 水 野菜のかき欄で	_									
パンパンシーサラダ										
信 木 はつけー夜干し キャベツのレモン和え			\circ			あぶら	767	29.6	33.8	2.6
16 本 ほうけー夜干し キャベツのレモン和え 生調付のそぼろ素				にぼしこ	きゅうり もやし ごぼう	ドレッシング				
#報付の名ぼろ素 ぶたにく たまねぎ グリンピース さといも キャンカレーライス キャンカレーライス キャンカレーライス キャンカレーライス キャンカレーライス セカンカレーライス セカンカレーライス セカンカレーライス セカンカレーライス セカンカレーライス セカンカレーライス セカンカレーライス セカンカレーライス セカンカレーター セカンカレ	υ	h		牛乳 ほっけ	キャベツ にんじん コーン	こめ さとう				
#期がのそぼろ素	ナー	けー夜干し キャベツのレモン和え	0	なまあげ	レモン こんにゃく しいたけ	あぶら	757	30.2	17.9	1.9
# デキンカレーライス										.,-
17 金 ちろこめ付き肉団子										
大根サラダ							070	240	25.8	3.0
ではん 20 月 たらのりでまフライ 人参しりしり とうふのみそ汁 メーブルウエハース おき はくさい まずごはん				151/212			012	24.0	25.0	3.0
20 月 たらのりごまフライ 人参しりしり 2 とうふ はくさい はくさい はくさい はくさい はくさい はったい で で で で で で で で で で で で で で で で で で で										
とうふのみそ汁 メーブルウエハース みそ にほしこ ほうれんそう ウェハース ごま でごはん できてはん できてはん でまる で										
21 火 厚焼きたまご 五色和え			0	ツナ とうふ	はくさい	さとう ごまあぶら	816	27.9	28.1	2.6
21 火 厚焼きたまご 五色和え	310	ふのみそ汁 メープルウエハース		みそ にぼしこ	ほうれんそう	ウエハース ごま				
21 火 厚焼きたまご 五色和え すきやき風煮 ぶだらべと うふ いいだけ たまねぎ あぶら ボビス・メ ボテトもち ごぼうサラダ クリームシチュー マッシュルーム フンエッグマヨネーズ ヤ乳 ぶたにく にぼして たいにく こんにゃく にんじん こめ でいたい あぶら でいため でいたが あぶら でいため でいたが あぶら でいため でいたが あぶら でいたが あぶら でいたが あぶら でいたが おがら でいたが あぶら でいたが あぶら でいたが あぶら でいたが あぶら さつま汁 できごはん でいか でんぶん あぶらあげ みそ でしまか じまび しんじん でいたが たれぶん でいたが たまねぎ しんじん でいたが ためいち でんぶん あぶらあげ みそ でんにく だいこん にんじん こめ でんぶん あぶらあげ みそ でいたが たんじん こめ でんぶん あぶらあげ みそ でいたが たれいん さっまいも でんじん できつまいも でいたが たまねぎ しんじん でいたが ためい でんぶん あぶら 820 36.1 20 でんだん く木平小/ワエスト献立 かまぼこ にほしこ たまねぎ しいたけ たけのこ でんぶん あぶら 851 27.7 25 次がルクリームバスタ かまず こんじん もも マルグッカメークリーンサラダ マリーム だいさん はん しもう でんぶん あぶら 854 27.2 17 がいんのより でんぶん ちがらコロッケ グリーンサラダ なまクリーム たまねぎ しめじ コーン スパゲッティ パター がから コロッケ グリーンサラダ なまクリーム きゅうり ほうれんそう にんじん こめ でき さんう ながりの ほうれんそう にんじん こめ でき こめこ マんぶん あぶら 854 27.2 17 グリーンサラダ なまクリーム こまねぎ しめじ コーン スパゲッティ パター がから エーン グリーンサラダ なまクリーム きゅうり ほうれんそう にんじん こめ でき スパケッティ パター カがら から ほんんん とうふ たまねぎ しがじ コーン かぼちゃ グラタン もやしのカレー和え ちゅんべん とうふ にんじん こまつな はんべん とうふ たまねぎ コーン かぼちゃ できねぎ こめ むぎ パター かまぼっ だきれび こまねぶら ちょねぎ しんじん たきねぶら ちょねぎ マルクス・アクリー・和え ことがあり ころ から こまれざ こめ むぎ パター かまぼっ でんぶん かぶら さとう 730 21.2 22 メングのから アントの できない これ でんじん たきん かぶら さとう 730 21.2 22 メングの から アントの たまねぎ こん から たまねぎ こん から ひき パター かまぼっ アクス・アグ・アクリー・アン かばらゃ だまねぎ こん から むき アクス・アクス・アクス・アクス・アクス・アクス・アクス・アクス・アクス・アクス・		ごはん		牛乳 たまご	こまつな キャベツ にんじん	こめ むぎ				
すきやき風煮 ぶたにく とうふ しいたけ たまねぎ あぶら ぶとうパン 本乳 ごぼう にんしん きゅうり パン でんぶん フーン たまねぎ ぶどう パン でんぶん フーン たまねぎ ぶどう フッシュルーム フッグ・ロッグ・ファッグ・ロッグ・ファッグ・ロッグ・ファッグ・ロッグ・ファッグ・ロッグ・ファッグ・ロック・ファッグ・ロック・ファッグ・ロック・ファック フッカ・ロック・ファック フッシュルーム フッグ・ファック・ファック・ファック・ファック・ファック・ファック・ファック・ファック	¥†	きたまご 五色和え	0		コーン こんにゃく はくさい	ごま さとう	797	325	22.3	2.9
22 水 ボテトもち		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·					101	02.0	22.0	2.0
22 水 ボテトもち ごぼうサラダ クリームシチュー			\vdash							
クリームシチュー とりにく マッシュルーム ノンエッグマヨネーズ イ乳 ぶたにくのマスタード焼き ひじき あぶらあげ たけのこ だいこん ながねぎ あぶら 778 31.3 24 24 金 かじ場げ煮 さっまかげ かまぼこ しょうが たまねぎ こめ むぎ さとう でんぶん あぶらあげ みそ でんだん でんがん あぶら 820 36.1 20 20 25 25 27.7 25 25 27.7 25 27.7 25 27.7 27.							005	00.4	00.5	4.0
23 本 ぶだにくのマスタード焼き ひじき あぶらあげ たけのこ だいにん ながねぎ あぶら でとう ひじき あぶらあげ かまぼこ しいたけ さとう ひぎごはん (そぼろごはんの具)			\circ				925	28.4	33.5	4.2
23 本 ぶたにくのマスタード焼き ひじき あぶらあげ さつまあげ かまぼこ だいこん ながねぎ さとう ではん (そぼろごはん(の具) 4乳 とりにく しょうが たまねぎ こめ むぎ さとう でんぶん あぶら さつまいも ではん ではん ではん ではん ではん ではん ではん ではん でまると ではん ではなん では										
ひじきのいため煮 沢煮椀 さつまあげ かまぼこ ごぼう しいたけ さとう むぎごはん (そぼろごはんの具) 中乳 とりにく しょうが たまねぎ こめ むぎ さとう でんぶん あぶら さつま汁 かまぼこ にぼしこ たまねぎ しめじ でんぶん あぶら さつま汁 でんぶん 大根と春雨のマーボ炒め にら玉汁 でまて なると にら キャベツ ヤ乳 とりにく しょうが にんにく ぼうれんそう でんぶん でんぶん でんぶん でんぶん でんぶん でんがらん でんがん でんがん でんがん でんがん でんがん でんがん でんがん でんがん でまれぎ でんがん でまれずら でまれがら でまれがちのます。 でまれがちのます。 でまれずら でまれがちのます。 でまれずら でもがら でまれずら でまれずら でれがら でもがら でまれずら でもがら でまれずら でまれずら でもがら でまれずら でもがら でまれずら でもがら でまれずら でもがら				牛乳 ぶたにく にぼしこ	にんにく こんにゃく にんじん	<u></u> _				
ひじきのいため煮 沢煮椀 さつまあげ かまぼこ ごぼう しいたけ さとう むぎごはん (そぼろごはんの具) 中乳 とりにく しょうが たまねぎ こめ むぎ さとう でんぶん あぶら さつま汁 ではん 本乳 いか にんにく だいこん にんじん さつまいも 中乳 いか 大根と春雨のマーボ炒め にら玉汁 でまて なると にら キャベツ 下んじん もも でんぶん あぶら でもぶん 大根と春雨のマーボ炒め にら玉汁 でまごはん 大果・木ツ でんじん もも でんじん もも でんぶん 大根と春雨のマーボ炒め にら玉汁 でまご なると にら キャベツ でんじん もも でんじん もも でんぶん あぶら でんじん もも でんがん もも でんじん もも でんがん あぶら でんじん もも でんがん もも でんがん もも でんがん もも でんがん もも でんじん もも でんがん あぶら でんがん あぶら でんがん もも でんがん しきう でんじん もも でんがん あぶら でんがん あぶら でんがん もも でんがん まっち でんがん まっち でんがん まっち でんがん きっち でまねぎ でんがん きっち でまねぎ でんがん でまおがら でまおがら でまおがら でまおがら でまおがら でまおがら でまおがら でまおがんがけ でまながんがん でまながんがん でまながんがん でまながんがん でまながんがん でまながんがん でまながんがん でまながんがん でまながら でまながんがん でまながら でまながら でまながんがん でまながんがん でまながんがん でまながんがん でまながら ではながら	_<	にくのマスタード焼き	0	ひじき あぶらあげ	たけのこ だいこん ながねぎ	あぶら	778	31.3	24.0	3.2
24 金 あじ揚げ煮 25 まかい 25 ま		· -								
24 金 あじ揚げ煮 さつま汁										
さつま汁 あぶらあげ みそ ながねぎ にんじん さつまいも 1							820	36.1	20.5	2.5
ではん							020	50.1	20.0	2.5
27 月 いかメンチカツ 大根と春雨のマーボ炒め にら玉汁 たまご なると にら キャベツ マロニー ごまあぶら マルボケッティ バター マロッグ・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・										
大根と春雨のマーボ炒め にら玉汁 たまご なると にら キャベツ マロニー ごまあぶら セ乳 とりにく しょうが にんにく ほうれんそう こめ むぎ こめこ でんぶん あぶら 854 27.2 17 27 27 27 27 27 27 2										_
おきごはん <大平小/クエスト献立 日本 とのにく			0	かまぼこ にぼしこ	たまねぎ しいたけ たけのこ	パンこ あぶら	851	27.7	25.6	3.1
おきごはん <大平小/クエスト献立 日本 とのにく	二星	と春雨のマーボ炒め にら玉汁		たまご なると	にら キャベツ	マロニー ごまあぶら				1
28 火										
機香和え フルーツボンチ のり パイン みかん レモン ゼリー さとう ドジルクリームパスタ キ乳 ベーコン たまねぎ しめじ コーン スパゲッティ バター パンこ あぶら タブリーンサラダ なまクリーム きゅうり ほうれんそう ドレッシング ごはん キ乳 とりにく はくさい にんじん こめ ごまあぶら オ世酢あん肉団子 じゃこ和え はんぺん とうふ たまねぎ あぶら コーンピラフ キ乳 ツナ コーン かぼちゃ たまねぎ こめ むぎ バター かまぼこ キャベツのスープ キャベツ しめじ たけのこ 全日の取物学等手景 701 28.9 26.2 なけいのおから こと フィンピラフ カボラをクラタン もやしのカレー和え ファナス カボラ たまねぎ カぶら さとう ア30 21.2 22.2 なけいのおからにより就会ないます。ごろ思ください カボラにより就会ないます。ごろ思ください カボラ たけのこ 全日の取物学等手景 701 28.9 26.2 なけいのおからにより就会ないます。ごろ思ください カボラ たけのこ クトの取り学等手景 701 28.9 26.2 なけいのからにより就会により就会により就会により就会ないます。ごろ思ください カボラ たけのこ クトの取り学等手景 701 28.9 26.2 なけいかった カボラ アカリー ファナッグ しかじ たけのこ クトの取り学等手景 701 28.9 26.2 なけいかった カボラ アカリー・ファナット・ファナッグ カース・アカリー・アカリー・アカリー・アカリー・アカリー・アカリー・アカリー・アカリー							854	272	17.5	1.8
							554	21.2	17.5	'.0
29 水 おからコロッケ グリーンサラダ 〇 おから なまクリーム バジル ブロッコリー きゅうり ほうれんそう パンこ あぶら ドレッシング 879 31.7 25 30 木 甘酢あん肉団子 じゃこ和え はんぺん汁 中乳 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 はんぺん とうふ こめ ごまあぶら あぶら 720 28.7 17 31 金 かぼちゃグラタン もやしのカレー和え キャベツのスープ 中乳 ツナ かまぼこ チーズ コーン かぼちゃ たまねぎ もやし きゅうり にんじん チャベツ しめじ たけのこ こめ むぎ バター あぶら さとう 730 21.2 22										<u> </u>
グリーンサラダ なまクリーム きゅうり ほうれんそう ドレッシング ごはん 牛乳 とりにく はくさい にんじん こめ 30 木 甘酢あん肉団子 じゃこ和え はんぺん汁 つ ちりめん にぼしこ はんぺん とうふ ごまあぶら でまあぶら コーンピラフ かぼちゃグラタン もやしのカレー和え キャベツのスープ 中乳 ツナ かまぼこ チーズ コーン かぼちゃ たまねぎ もやし きゅうり にんじん キャベツ しめじ たけのこ こめ むぎ バター あぶら さとう キャベツ しめじ たけのこ	_									
ではん 大日本の ではん 大日本の では、							879	31.7	25.4	2.6
ではん 大日本の ではん 大日本の では、	-:	ーンサラダ		なまクリーム	きゅうり ほうれんそう	ドレッシング				
30 木 甘酢あん肉団子 じゃこ和え はんぺん とうふ にぼしこ はんぺん とうふ たまねぎ あぶら カボら カボラフ かぼちゃグラタン もやしのカレー和え キャベツのスープ かまぼこ チーズ キャベツ しめじ たけのこ クロス カボラ かます できずることがあります できずください カボラ こめ むぎ バター あぶら さとう カボら さとう ア30 21.2 22 カース カボラクス とがあります できずください クロス しめじ たけのこ クロス おかきまま フロス クロス カボギ まま フロス クロス カボ カボ カボラ フロス クロス カボギ まま フロス クロス クロス クロス カボギ まま フロス クロス クロス カボギ まま フロス クロス クロス カボギ まま フロス クロス クロス クロス クロス クロス クロス クロス クロス クロス ク										
はんぺん汁 はんぺん とうふ たまねぎ あぶら コーンピラフ 牛乳 ツナ コーン かぼちゃ たまねぎ こめ むぎ バター おびちゃグラタン もやしのカレー和え かまぼこ キャベツのスープ カボラ たがあります。ごろぞください カボラ たがあります。ごろぞください カボラ たがまります。ごろぞください カボラ たがあります。ごろぞください カボラ たがあります。ごろぞください カボラ たがあります。ごろぞください カトラ であり でもの エヤーの カース アルガン ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・							720	287	17.4	2.5
コーンピラフ 31 金 かぼちゃグラタン もやしのカレー和え O かまぼこ もやし きゅうり にんじん あぶら さとう 730 21.2 22 キャベツのスープ チーズ キャベツ しめじ たけのこ 今日の平均学業長 701 29.8 20							, 20	20.1		0
31 金 かぼちゃグラタン もやしのカレー和え O かまぼこ もやし きゅうり にんじん あぶら さとう 730 21.2 22 キャベツのスープ チーズ キャベツ しめじ たけのこ 今日の平均学業事長 701 29.8 20										
キャベツのスープ チーズ キャベツ しめじ たけのこ 今日の平均労業事長 701 200 20								ا ـ . ـ ا		
※は料の親会に上り献立ち亦再することがおります。ごて承ください。						あぶら さとう	730	21.2	22.5	2.3
※は炒の粉合に上り耐立ち亦再することがおります。ごて承ください。	4.	ベツのスープ		チーズ	キャベツ しめじ たけのこ					
						今日の立ち光寺主皇	701	200	22.4	20
	Яþ	フォル゚ロにみり 私立を支男するにこがめります	, C	- 」 承へにCV1。	(A) (1)	今月の平均栄養素量	791	Z0,8	23.4	2.8
	彦	産地 消		\sim		- 古巻生の	830	270	18.4	2.5
					1000 (B)		330			
米: 南郷・成東地区 にら: 蓮沼地区 ~41.5 ~2	」組	南郷・成東地区 にら∶蓮沼地区	<u>ζ</u>		HIVIP W	子仪和艮摂取基準		~41.5	~27.7	未満

きゅうり: 九十九里町 なす: 九十九里町

もやし: 大網白里市

山武市内・山武郡市内産の食材を使っています。

食品ロスを減らそう! 10月は食品ロス削減月間

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。