



10がつ こんだてよていひょう

栄養価		摂取基準	今月平均値
エネルギー	kcal	650	618
たんぱく質	g	26.6	24.9
塩分	g	2.0	2.3

令和7年10月分 村上小学校

日	こんだて	赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品	栄養価(平均)		
		血、筋肉、骨、歯のもとになる食品	体の調子を整え、病気をふせぐ食品	体温や力のもとになる食品	エネルギー kcal	たんぱく質 g	塩分 g
1	ごはん			こめ			
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	里芋と豚肉の炒めもの	ぶたにく	しょうが にんにく にんじん つきこんにゃく ねぎ	あぶら さとう ごまあぶら さといも	576	23.1	2.1
	ごまあえ		ほうれんそう キャベツ コーン	いりごま すりごま さとう			
2	豆腐のみそ汁	とうふ だいずペースト	にんじん ねぎ わかめ				
	秋のカレーライス(麦ごはん)	ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ぶなしめじ エリンギ アップルソース チャツネ	こめ むぎあぶら さつまいも カレールウ(乳なし)	640	23.3	2.5
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	糸寒天のサラダ		りょくとうもやし にんじん きゅうり いとかんてん	さとう ごまあぶら			
3	中華麺			ちゅうかめん			
	みそラーメンスープ	ぶたにく	しょうが にんにく にんじん きくらげ たまねぎ キャベツ コーン ねぎ	あぶら	691	29.8	3.0
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	揚げぎょうざ	とりにく	キャベツ たまねぎ にんにく しょうが	あぶら でんぷん さとう ごむぎこ			
6	もやしの中華あえ		りょくとうもやし にんじん きゅうり	いりごま さとう ごまあぶら			
	ごはん			こめ	671	24.1	2.2
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	鶏つくね	とりにく	ひじき にんじん たまねぎ	パンこ さとう かたくりこ はくりきこ			
月	梅こんぶあえ		キャベツ きゅうり にんじん しおこんぶ ねりうめ				
	根菜汁	とりにく あつあげ	ごぼう にんじん だいこん しょうが さやいんげん				
	お月見大福	とうにゅう いんげんまめ	さつまいも	そとう こめこ			
	ごはん			こめ			
7	牛乳	ぎゅうにゅう			571	27.3	2.2
	赤魚のみりん焼き	あかうお	ねぎ しょうが	さとう いりごま			
	マコモダケのオイスターソース炒め	ぶたにく	にんじん ぶなしめじ まこもだけ キャベツ さやいんげん	ごまあぶら さとう			
	もやしのみそ汁	あつあげ	にんじん えのきたけ りょくとうもやし わかめ				
8	コッペパン・マーマレードジャム		みかん なつみかん	パン(乳) みずあめ さとう			
	牛乳	ぎゅうにゅう			576	26.0	2.5
	ポークケチャップ	ぶたにく	たまねぎ ぶなしめじ	あぶら			
	シャキシャキサラダ		にんじん きゅうり	じゃがいも いりごま あぶら			
9	大根スープ	ベーコン	にんじん えのきたけ コーン だいこん パセリ				
	ごはん			こめ			
	牛乳	ぎゅうにゅう			644	24.9	2.5
	鶏肉のバーベキューソース	とりにく	チリパウダー	かたくりこ さとう あぶら			
10	えのきのサラダ		こまつな にんじん りょくとうもやし えのきたけ	さとう いりごま			
	ワンタンスープ	ぶたにく	ほししいたけ にんじん ねぎ	あぶら ワンタン			
	ごはん			こめ	619	30.0	2.2
	牛乳	ぎゅうにゅう					
金	ますのカロテン焼き	ます	にんじんペースト	ノンエッグマヨネーズ			
	茎わかめのきんぴら	ぶたにく さつまあげ	にんじん しらたき きわかめ	あぶら さとう いりごま			
	車麩のみそ汁		えのきたけ にんじん ねぎ	くるまふ じゃがいも			
	ごはん			こめ			
14	牛乳	ぎゅうにゅう			605	23.2	2.2
	焼きししゃも	ししゃも					
	ひき肉サラダ	ぶたにく だいず	ごぼう りょくとうもやし キャベツ にんじん	ノンエッグマヨネーズ あぶら さとう いりごま すりごま			
	さつまいものみそ汁	あつあげ	にんじん だいこん ねぎ	さつまいも			
15	ごはん			こめ			
	牛乳	ぎゅうにゅう			647	22.6	1.9
	スープカレー	とりにく	しょうが にんにく セロリー たまねぎ にんじん トマト チャツネ アップルソース ぶなしめじ さやいんげん	あぶら さとう カレールウ(乳なし)			
	揚げじゃが・かぼちゃ		かぼちゃ	あぶら じゃがいも			
水	アップルドレッシングサラダ	ハム	キャベツ きゅうり ブロッコリー コーン アップルソース	あぶら さとう			



つきみこんだて
お月見献立！
今年の十五夜は、
10月6日です。



10月10日は
目の愛護デー！
目を大切にしよう

日	こ ん だ て	赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品	栄養価(平均)		
		血、筋肉、骨、歯のもとになる食品	体の調子を整え、病気をふせぐ食品	体温や力のもとになる食品	エネルギー kcal	たんぱく質 g	塩分 g
16 木	ごはん			こめ			
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	しいたけメンチ	ぶたにく	たまねぎ しいたけ	パンこ こむぎこ さとう	599	21.6	2.2
	おかかあえ	かつおぶし	こまつな キャベツ にんじん えのきだけ				
17 金	芋煮	ぎゅうにく	だいこん つきこんにゃく ぶなしめじ ねぎ	さといも さとう			
	大麦麺			おおむぎめん			
	マーボー汁	とうふ ぶたにく	だけのこ こまつな ねぎ にんじん ほじしいたけ しょうが にんにく	あぶら ごまあぶら さとう かたくりこ	620	25.6	2.8
	生乳	ぎゅうにゅう					
20 月	みそドレッシングサラダ		キャベツ にんじん きゅうり りょくとうもやし	さとう ごまあぶら あぶら いりごま			
	ごはん			こめ	607	27.5	2.1
	アルビ牛乳	ぎゅうにゅう					
	豚肉のしょうが焼き	ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ ビーマン	さとう かたくりこ			
21 火	菊花あえ		かきのもと キャベツ こまつな にんじん	ノンエッグマヨネーズ いりごま			
	厚揚げのみそ汁	あつあげ だいずペースト	えのきだけに にんじん ねぎ				
	ごはん			こめ			
	牛乳	ぎゅうにゅう					
22 水	白身魚のカレームニエル	めばる		とうにゅうバター はくりきこ	622	24.6	2.3
	ごぼうサラダ	ハム	ごぼう きゅうり にんじん コーン	ノンエッグマヨネーズ			
	ミネストローネ	だいず ウィンナー しろういんげんまめ	にんにく にんじん たまねぎ トマト パセリ	じゃがいも オリーブオイル			
	米粉のきな粉揚げパン	きなこ		こめこパン(卵) あぶら さとう			
23 木	生乳	ぎゅうにゅう					
	ツナサラダ	ツナ	キャベツ にんじん こまつな	オリーブオイル さとう	603	24.1	2.1
	白菜のクリームスープ	ウィンナー とうにゅう	はくさい たまねぎ にんじん ぶなしめじ	ホワイトルウ(乳なし) じゃがいも			
	カラフルもずく丼	ぶたにく	しょうがもずく コーン たまねぎ にんじん ビーマン	こめ あぶら さとう かたくりこ			
24 金	生乳	ぎゅうにゅう					
	揚げたこ焼き	たこ かつおぶし	キャベツ ねぎ あおりの	ごむぎこ あげだま あぶら さとう	605	21.9	2.3
	キャベツの甘酢あえ	かまぼこ	キャベツ きゅうり にんじん	さとう			
	肉団子スープ	とりにく	たまねぎ しいたけ だんじん えのきだけ はくさい ねぎ	パンこ でんぶん さとう あぶら			
28 火	ごはん			こめ			
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	厚揚げと豚肉のみそ炒め	ぶたにく あつあげ	しょうが にんじん たまねぎ ビーマン	さとう あぶら	616	24.0	2.2
	大根の和風サラダ	ツナ	だいこん きゅうり にんじん コーン	いりごま ノンエッグマヨネーズ			
29 水	わかめと豆腐のすまし汁	とうふ	わかめ にんじん えのきだけ				
	ごはん			こめ			
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	厚焼きたまご	たまご		あぶら	582	23.9	2.4
30 木	春雨の炒めもの	ぶたにく	にんじん キャベツ	はるさめ あぶら さとう			
	青菜のみそ汁	だいずペースト	にんじん ねぎ こまつな	じゃがいも			
	ごはん			こめ			
	牛乳	ぎゅうにゅう					
31 金	いわしのカリカリフライ	まいわし(魚卵)	しょうが	さとう みずあめ じゃがいも でんぶん あぶら こめこパンこ	637	24.9	1.7
	浅漬け		キャベツ きゅうり にんじん	ごまあぶら			
	すき焼き風煮	ぶたにく やきとうふ	しいたけ えのきだけ にんじん うきごんにゃく はくさい ねぎ	あぶら さとう			
	ソフト麺	ウィンナー		こめ とうにゅうバター ソラドめん とうにゅうバター ハヤシルウ(乳なし)	666	26.7	3.1
	かぼちゃのミートソース	ぶたにく だいず	だんにく かぼちゃ マッシュルーム たまねぎ にんじん トマト	さとう			
	ジョア(ストロベリー味)	だっしふんにゅう(乳)	いちごかじゅう	さとう			
	海藻サラダ		かいそう りょくとうもやし きゅうり にんじん コーン	ごまあぶら さとう いりごま			
	パンプキンパバロア	とうにゅう	かぼちゃペースト	さとう みずあめ			

食育の日献立！
あき しゅん きく
秋が旬の菊を
あじ
味わいましょう！



食育の日献立！
かぼちゃを使った
料理が登場します。

☆材料の太字は村上産の食べ物です。

※都合により献立を変更する場合があります。予めご了承ください。
※食物アレルギー対応はマーカーを引いて表示してあります。