

2025年度



の献立

栄養士 荒橋



日	曜日	おひるごはん	デザート	カロリー 蛋白質	脂質 塩分
1	水	さつま芋ご飯 味噌汁 エビフライ ほうれん草ソテー 人参フライ	ロールケーキ	454 16.9	16.4 1.1
2	木	豚丼 なめこ汁 キャベツの胡麻和え	青りんごゼリー	457 17.5	14.0 1.6
3	金	ご飯 すまし汁 かぼちゃコロッケ 大根の甘酢和え 厚揚げとこんにゃく煮	みかん缶	497 12.4	16.8 1.6
6	月	きつねうどん さつま芋とりんご煮 ミモザサラダ	バナナ	452 15.0	10.8 1.9
7	火	ご飯 味噌汁 チキンカツ煮 大根とツナ煮 スティック野菜	フルーツ ヨーグルト	451 16.6	16.7 1.4
8	水	ご飯 すまし汁 鶏肉の胡麻みそ焼き ひじき煮 ジャーマンポテト	フルーツ杏仁	456 17.2	15.5 1.6
9	木	ひき肉カレー 中華スープ スパゲティサラダ	レモンゼリー	466 13.7	16.2 1.7
10	金	チキンライス きのことスープ スクランブルエッグ キャベツのみそドレサラダ	白桃缶	457 19.6	18.1 1.9
13	月	スポーツの日			
14	火	あじのかば焼き丼 すまし汁 ほうれん草の胡麻和え	フルーチェ (いちご)	450 15.9	15.9 1.4
15	水	鶏天丼 けんちん汁 きゅうりの酢の物	いちごヨーグルト	454 17.7	16.6 1.2
16	木	スパゲティミートソース コンソメスープ ブロッコリーサラダ	パパロア	457 20.2	13.3 1.7
17	金	ハヤシライス 卵とコーンのスープ マカロニサラダ	ぶどうゼリー	468 12.3	16.8 1.8
20	月	たぬきうどん ツナサラダ ちくわの磯辺揚げ	バナナ	454 9.6	24.5 1.9
21	火	わかめご飯 味噌汁 鶏のから揚げ ポテトサラダ 切干大根の煮物	黄桃缶	461 15.1	18.2 1.7
22	水	ご飯 中華スープ マーボー豆腐 大学芋 春雨サラダ	いちごゼリー	462 13.9	14.1 1.5
23	木	ふりかけご飯 すまし汁 豆腐ハンバーグ ジャーマンポテト コーンバター	ヤクルト	463 16.5	16.4 0.9
24	金	ご飯 豚汁 コーンクリームコロッケ ひじき煮 納豆	フルーツ杏仁	452 13.0	18.9 1.5
27	月	ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き 大根とそぼろ煮 コールスローサラダ	みかん缶	450 16.0	17.4 1.3
28	火	ソースカツ丼 かきたま汁 きゅうりの酢の物	フルーチェ(桃)	455 19.1	13.4 1.5
29	水	焼きそば たこ焼き けんちん汁 大根サラダ	バナナ	455 14.3	24.3 1.7
30	木	鶏そぼろ丼 具たぐさん汁 マカロニサラダ	ミルクゼリー	450 17.9	17.1 1.4
31	金	パンプキンカレー ワンタンスープ ミモザサラダ	桃ゼリー	454 12.9	14.8 1.6
10月平均				458 15.6	16.6 1.5

* 献立は都合により変更することがありますので、ご了承ください。

* 毎日麦茶がつきます。

実りの秋、食欲の秋です。
こどもの頃から食べ物の旬を知り、旬の恵みを
味わうことは、豊かな感性や味覚形成に
とても重要なことです。
たくさん体を動かして、お腹をすかせ、
秋の美味しい食材を食べましょう★



栄養素たっぷりのキノコ

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れたものです。キノコを食べることで、便秘も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。

- シイタケ・マイタケ⇒免疫力をサポート
- エリンギ⇒食物繊維・ナイアシンが特に豊富。歯ざわり抜群！
- エノキタケ⇒精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富

