

2025ねん10がつ きゅうしよくこんだてひょう いがっこ給食センター元氣



今年の
十五夜は
10/6です！

月 ひつけ	火 しよっき	水 1	木 2	金 3月見こんだて
その日のメニュー (もりつけ図)	みど り おおきなおわん ・ごはん ・うどん、ラーメン おおきなおさら ・パン ・カレーライス、 チャーハン	牛乳 粉ふき芋 黒糖パン チリコンカン	牛乳 ゆかり和え 1.2ねん→2こ 3ねん→3こ 厚揚げのカレーあんかけ 白ごはん けんちん汁	牛乳 月見みたらし団子 にんじんともやしのごま和え 麦ごはん 豚肉と里芋の煮物
エネルギー たんぱく質 しじつ kcal g g	エネルギー たんぱく質 しじつ kcal g g	エネルギー たんぱく質 しじつ kcal g g	エネルギー たんぱく質 しじつ kcal g g	エネルギー たんぱく質 しじつ kcal g g
あか 血や肉、骨になる食品	あか 血や肉、骨になる食品	あか ぎゅうにゅう ぶたにく ペーコン だいず	あか ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ あぶらあげ どうふ	あか ぎゅうにゅう ぶたにく こめ あぶら さとう でんぶ
き 熱や力のもとになる食品	き 熱や力のもとになる食品	き こくとうパン あぶら じゃがいも	き こめ あぶら さとう でんぶ こんにやく ごまあぶら	き こめ あぶら さとう でんぶ こんにやく ごま しらたまだご でんぶ
みどり からだの調子をととのえる食品	みどり からだの調子をととのえる食品	みどり にんにく セロリ にんじん たまねぎ トマトみずけ マッシュルーム ピーマン	みどり にんにく たまねぎ ほししいたけ たけのこ しょうが ねぎ キャベツ きゅうり 豆腐 だいこん	みどり しょうが にんじん だいこん もやし
6 ⑤いがスマイル給食⑤	7	8	9 ⑤いがスマイル給食⑤	10 芭蕉こんだて
牛乳 ツナサラダ ごはんにかけてたべよう！ 伊賀豚肉のカレーライス	牛乳 白菜とほうれんそうのごま和え ちくわの磯辺揚げ (2こ) 麦ごはん 大根と厚揚げのそぼろ煮	牛乳 そえ野菜 ブルーベリージャム ハンバーグ 照り焼きソース コッペパン ポテトスープ	牛乳 小松菜のごま和え いかフライ ソース 白ごはん 伊賀豚肉とたまごのきんぴら	牛乳 青菜のおかか和え 小魚のごまからめ 栗ごはん せうがりのつべい汁
エネルギー たんぱく質 しじつ kcal g g	エネルギー たんぱく質 しじつ kcal g g	エネルギー たんぱく質 しじつ kcal g g	エネルギー たんぱく質 しじつ kcal g g	エネルギー たんぱく質 しじつ kcal g g
あか ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	あか ぎゅうにゅう ちくわ あおのり ぶたにく あつあげ	あか ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とりにく	あか ぎゅうにゅう いか ぶたにく	あか ぎゅうにゅう わかさぎ かつおぶし あぶらあげ
き こめ あぶら じゃがいも バター こむぎこ さとう	き こめ あぶら じゃがいも でんぶ あぶら ごま さとう	き コッペパン なまパンこ さとう でんぶ あぶら じゃがいも たまねぎ キャベツ にんじん パセリ ブルーベリージャム	き こめ こむぎこ でんぶ あぶら パンこ ごま こんにやく さとう ごまあぶら	き こめ おおむぎ くり でんぶ こめ あぶら さとう ごま さきいも こんにやく
みどり にんじん キャベツ きゅうり	みどり しょうが にんじん だいこん	みどり パセリ ブルーベリージャム	みどり ごぼう にんじん まこもたけ	みどり にんじん だいこん しょうが
13 スポーツの日	14	15	16	17 秋祭りこんだて
https://school.liga.ed.jp/ lunch/elementary/ 伊賀市教育委員会のホームページに て、献立表を公開しています。「献立詳 細」をみると、それぞれの料理に使う材 料がわかります。ご活用ください。	牛乳 水菜のドレッシングサラダ 鯖のささぎ揚げ 麦ごはん 豚汁	牛乳 ウィナー カレーキャベツ パンにはさんでたべよう！ セルフウィナー犬ダッグ ポトフ	牛乳 ほうれんそうの磯辺和え さんまの塩焼き 白ごはん ごまめ 五目豆	牛乳 ごぼうサラダ きざみのり まつり寿司 かきたま汁
エネルギー たんぱく質 しじつ kcal g g	エネルギー たんぱく質 しじつ kcal g g	エネルギー たんぱく質 しじつ kcal g g	エネルギー たんぱく質 しじつ kcal g g	エネルギー たんぱく質 しじつ kcal g g
あか ぎゅうにゅう さば ぶたにく あぶらあげ みそ	あか ぎゅうにゅう さば ぶたにく あぶらあげ みそ	あか ぎゅうにゅう ウィナー とりにく	あか ぎゅうにゅう さんま とりにく だいず こんにやく	あか ぎゅうにゅう こうやうどうふ のり とうふ けいらん
き こめ おおむぎ でんぶ あぶら さとう こんにやく	き こめ おおむぎ でんぶ あぶら さとう こんにやく	き コッペパン さとう あぶら じゃがいも	き こめ あぶら さとう こんにやく	き こめ おおむぎ さとう あぶら ごま でんぶ
みどり キャベツ にんじん みずな ごぼう ねぎ	みどり キャベツ にんじん みずな ごぼう ねぎ	みどり キャベツ セロリ にんじん たまねぎ	みどり ほうれんそう もやし ほししいたけ ごぼう にんじん	みどり ほししいたけ にんじん たけのこ ごぼう コーン キャベツ えのきたけ ねぎ
20	21	22	23 ⑤いがスマイル給食⑤	24
牛乳 キャベツときゅうりの漬物 手巻のり ひきわり大豆みそ 白ごはん 肉じゃがのうま煮	牛乳 大学芋 炒飯 中華豆腐スープ	牛乳 添えパスタ 鮭の菜の花オイル焼き 10g減量ミルクパン 白菜スープ	牛乳 白菜の信田和え 伊賀肉ごぼうごはん 豆腐のみそ汁	牛乳 ごま酢和え のりの佃煮 おおきいおわんにめん 減量麦ごはん みそラーメン
エネルギー たんぱく質 しじつ kcal g g	エネルギー たんぱく質 しじつ kcal g g	エネルギー たんぱく質 しじつ kcal g g	エネルギー たんぱく質 しじつ kcal g g	エネルギー たんぱく質 しじつ kcal g g
あか ぎゅうにゅう ぶたにく みそ だいず のり とりにく	あか ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ	あか ぎゅうにゅう さけ ぶたにく	あか ぎゅうにゅう きゅうにゅう あぶらあげ とうふ みそ	あか ぎゅうにゅう ぶたにく みそ のり
き こめ あぶら さとう ごま じゃがいも こんにやく	き こめ おおむぎ あぶら ごまあぶら でんぶ さつまいも さとう ごま	き ミルクパン ノンエッグマヨネーズ パンこ なのはなあぶら オリーブあぶら あぶら スパゲティ	き こめ あぶら さとう ごま	き こめ おおむぎ ラード さとう ちゅうかめん あぶら ごまあぶら ごま
みどり キャベツ きゅうり しょうが ほししいたけ にんじん たまねぎ	みどり にんにく にんじん たまねぎ にんにく しょうが チンゲンさい	みどり にんにく にんじん パセリ たまねぎ はくさい	みどり しょうが ごぼう にんじん しいたけ はくさい こまつな たまねぎ ねぎ	みどり にんにく しょうが もやし コーン ねぎ キャベツ にんじん きゅうり
27	28	29	30	31 ハロウィンこんだて
牛乳 チンゲン菜のおかか和え 鯖の西京焼き 白ごはん こんにやくの炒めもの	牛乳 中華和え ごはんをかけよう マーボー飯	牛乳 ビーンズサラダ コッペパン さつまいも米粉クリームシチュー	牛乳 そえ野菜 シルバーのねぎソースかけ 白ごはん 白菜のみそ汁	牛乳 パンプキンカップケーキ ジャンバラヤ 野菜スープ
エネルギー たんぱく質 しじつ kcal g g	エネルギー たんぱく質 しじつ kcal g g	エネルギー たんぱく質 しじつ kcal g g	エネルギー たんぱく質 しじつ kcal g g	エネルギー たんぱく質 しじつ kcal g g
あか ぎゅうにゅう ぶたにく みそ かつおぶし ぶたにく	あか ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ	あか ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム だいず	あか ぎゅうにゅう シルバー あぶらあげ みそ	あか ぎゅうにゅう ぶたにく ウィンナー とりにく
き こめ さとう あぶら こんにやく ごま	き こめ おおむぎ ラード さとう でんぶ ごまあぶら ごま	き コッペパン あぶら さつまいも こめ パター さとう	き こめ でんぶ あぶら さとう	き こめ おおむぎ あぶら さとう パター こむぎこ こめ
みどり チンゲンさい キャベツ しょうが にんじん たけのこ	みどり にんにく しょうが ねぎ きゅうり にんじん キャベツ	みどり セロリ たまねぎ にんじん パセリ キャベツ	みどり しょうが にんにく ねぎ キャベツ にんじん はくさい こまつな	みどり にんにく たまねぎ にんじん キャベツ かぼちゃパウダー

※献立は、中学年(3・4年生)のエネルギー量を掲載しています。

※材料の都合により、献立を変更する場合があります。