



10がつ もいつけひょう



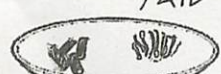
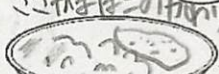
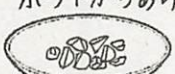
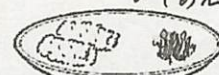
月

火

水

木

金

	1 ぎゅうにゅう すふた  ごはん トック	2 ぎゅうにゅう ブルーベリーゼリー まぐろとじゃがいものあげ  カレーうどん めまじょうゆサラダ	3 ぎゅうにゅう とりからあげ  ツアイハン めくスープ	
6 はっこうにゅう かき ふたはくのピリからあげ  かしわめし さわにわん	7 ぎゅうにゅう シーザーサラダ チキンカツ  ミネストローネスープ	8 ぎゅうにゅう おひたし さけのしあやき  ごはん ちくぜん	9 ぎゅうにゅう ちゅうやサラダ はるまき  こがたくろパン	10 ぎゅうにゅう フレンチサラダ  ふくじん掛け あきやさいカレー
13 スポーツの日 	14 ぎゅうにゅう ユーレスローサラダ  マカロニのクリーム こがたくろパン	15 ぎゅうにゅう おひたし しろみさかなのフライ  きのこごはん さつまじる	16 ぎゅうにゅう さんぱくりチー  ハンバーグ しろいんげんまめのポタージュスープ	17 りんご ナムル  いかにたつたあげ ごはん すきやき
20 はっこうにゅう ペコンとやさいのスープ  ささめまぼのからあげ  カレーうどん	21 ぎゅうにゅう ひじきのサラダ  ポタージュ ロールパン	22 ぎゅうにゅう さんぱり  とりのレモンじょうゆやき  いりごごはん ふたじり	23 ぎゅうにゅう はくだんご はくだんご  けんちんうどん わかめサラダ	24 ぎゅうにゅう しおナムル  あげきょうさ ごはん マーボーうどん
27 ぎゅうにゅう はなみかん からしあえ  さわらのみそやき  ごはん のっぴいじろ	28 ぎゅうにゅう ポテトからあげ  カレーそば  はるさめ コッペパン サラダ	29 ぎゅうにゅう おかかあえ  とりのさつ(ま)り  ごはん かほうスープ	30 はっこうにゅう いそあえ  ちくわのいそべあげ  さつまいもごはん みそしる	31 ぎゅうにゅう たいこんサラダ  スノックテイナポリタン かぼちゃむしパン

2025年（令和7年）10月学校給食標準予定献立表

逗子市立久木小学校

日 (曜)	こんだてめい	ざいりょうのしゅるいとたいないではたらき			栄養価			
		からだをつくるしよくひん（赤）	ねつやちからになるしよくひん（黄）	からだの調子を整えるしよくひん（緑）	熱量 (kcal)	蛋白 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)
1 (水)	ごはん ずぶた トック	ぎゅうにゅう、ぶたにく ミートボール うずらたまご、とりにく	こめ、でんぶん あぶら、じゃがいも さとう、トック	しょうが、たまねぎ、にんじん たけのこ、キャベツ、パプリカ ピーマン、にんにく、だいこん ながねぎ	660	24.3	20.2	273
2 (木)	カレーうどん まぐろとじゃがいものあげに ごまじょうゆサラダ ブルーベリーゼリー	ぶたにく、けずりぶし ぎゅうにゅう まぐろ	うどん、あぶら、でんぶん、こむぎこ じゃがいも、さとう、ごま、ごまあぶら ブルーベリーゼリー	たまねぎ、にんじん、ながねぎ こまつな、だいこん、きゅうり にんにく	636	27.5	27.8	290
3 (金)	ツাইハン とりのからあげ ごもくスープ	ぶたにく、ぎゅうにゅう とりにく とうふ	こめ、もちごめ、あぶら、さとう でんぶん、こむぎこ	にんじん、たけのこ、こまつな しょうが、たまねぎ、もやし、キャベツ チンゲンサイ	705	29.8	28.4	290
6 (月)	かしわめし ぶたにくのピリからあげ さわにわん かき	とりにく、けずりぶし はっこうにゅう ぶたにく、かまぼこ	こめ、さとう、ごま こむぎこ、でんぶん あぶら	にんじん、ごぼう、グリーンピース しょうが、だいこん、たまねぎ ながねぎ、ほうれんそう、たけのこ かき	643	23.1	20.9	207
7 (火)	まるパン チキンカツ シーザーサラダ ミネストローネスープ	ぎゅうにゅう、とりにく、たまご ぶたにく、ベーコン	まるパン、こむぎこ パンこ、あぶら マカロニ、じゃがいも シーザードレッシング	キャベツ、きゅうり、にんじん たまねぎ、セロリー、トマトピューレ ホールトマト	600	26.7	27.1	300
8 (水)	ごはん さけのしおやき ちくぜんに おひたし	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう、さけ、とりにく こおりどうふ、けずりぶし	こめ、あぶら、じゃがいも さとう	にんじん、ごぼう、たけのこ グリーンピース、こんにゃく ほうれんそう、もやし	657	31.1	21.6	298
9 (木)	こがたコッペパン やきそば はるまき ちゅうかサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう、ぶたにく はるまき	コッペパン、ちゅうかむしめん あぶら、さとう ごま、ごまあぶら	たまねぎ、にんじん、もやし チンゲンサイ、キャベツ きゅうり	593	22.9	26.7	314
10 (金)	あきやさいカレー ふくじんづけ フレンチサラダ	ぶたにく、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さつまいも、こむぎこ さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、しめじ、えのきたけ マッシュルーム、たまねぎだけ ふくじんづけ、キャベツ、きゅうり	710	21.7	23.5	296
14 (火)	こがたくるパン マカロニのクリームに コールスローサラダ	ぎゅうにゅう、とりにく ちゅうりぎゅうにゅう なまクリーム、チーズ	くるパン、マカロニ あぶら、こむぎこ バター、パンこ、さとう	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム グリーンピース、キャベツ、きゅうり とうもろこし	648	23.1	26.9	357
15 (水)	きのこごはん しろみざかなのフライ おひたし さつまじる	あぶらあげ、けずりぶし ぎゅうにゅう、メルルーサ たまご、とりにく とうふ、みそ	こめ、さとう、こむぎこ パンこ、あぶら さつまいも	にんじん、えのきたけ、しめじ ほうれんそう、もやし、だいこん ごぼう、ながねぎ、しょうが こんにゃく	653	29.7	22.6	358
16 (木)	しよくパン ハンバーグ さんしよくソテー しろいんげんまめのポタージュスープ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう、ハンバーグ ベーコン、いんげんまめペースト ちゅうりぎゅうにゅう なまクリーム	しよくパン、あぶら さとう、バター じゃがいも、コーンスターチ	キャベツ、にんじん、ほうれんそう とうもろこし、たまねぎ、パセリ	667	27.7	29.2	328
17 (金)	ごはん すきやき いかのたつたあげ ナムル りんご	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ けずりぶし、いか	こめ、さとう、でんぶん こむぎこ、あぶら ごまあぶら	はくさい、たまねぎ しらたき、ながねぎ にんじん、ほうれんそう、もやし きゅうり、りんご	691	31.1	21.5	352
20 (月)	カレーピラフ ささかまぼこのかわりあげ ベーコンとやさいのスープに	ぶたにく、はっこうにゅう ちくわ たまご、ベーコン	こめ、あぶら、こむぎこ、ごま じゃがいも	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム グリーンピース、パセリ、セロリー キャベツ	631	23.5	17.0	198
21 (火)	ロールパン ポークシチュー ひじきのサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう、ぶたにく なまクリーム、ひじき まぐろあぶらづけ	ロールパン、あぶら、じゃがいも こむぎこ、さとう、ごまあぶら	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム トマトピューレ、ホールトマト キャベツ、きゅうり とうもろこし	625	24.0	28.5	311
22 (水)	いりこごはん とりのレモンじょうゆやき きんぴら ぶたじる	ぎゅうにゅう しらす、ぎゅうにゅう、とりにく けずりぶし ぶたにく、とうふ、みそ	こめ、ごま、あぶら さとう、ごまあぶら さといも、じゃがいも	だいこんば、ひろしまな、レモン ごぼう、にんじん、だいこん ながねぎ、こんにゃく	640	26.4	22.1	300
23 (木)	けんちんうどん にくだんごじゃがいものあげに わかめサラダ	あぶらあげ、けずりぶし ぎゅうにゅう、ミートボール わかめ	うどん、あぶら、でんぶん じゃがいも、さとう、ごま	にんじん、だいこん こんにゃく、ごぼう、ながねぎ キャベツ、きゅうり	634	19.9	27.4	376
24 (金)	ごはん マーボーどうふ あげぎょうざ しおナムル	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう、ぶたにく みそ、とうふ ぎょうざ	こめ、あぶら、さとう、でんぶん ごまあぶら	しょうが、にんにく、ながねぎ にんじん、こまつな、もやし きゅうり	722	29.4	28.4	336
27 (月)	ごはん さわらのみそやき からしあえ のっぺいじる はなみかん	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう、さわら、みそ けずりぶし、なまあげ、ちくわ	こめ、じゃがいも さといも、でんぶん	しょうが、ながねぎ、もやし、きゅうり だいこん、にんじん こんにゃく、ほうれんそう みかん	583	26.7	15.3	311
28 (火)	コッペパン カレーそば ポテトからあげ はるさめサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいたず	コッペパン、あぶら、さとう じゃがいも、はるさめ、ごま ごまあぶら	にんにく、しょうが、たまねぎ グリーンピース、キャベツ、きゅうり にんじん	587	24.1	24.0	302
29 (水)	ごはん とりのさっぱりにおかかえ かふうスープ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう、とりにく かつおぶし ぶたにく、たまご、とうふ	こめ、さとう、でんぶん	にんにく、しょうが、もやし ほうれんそう、キャベツ、たまねぎ にんじん、チンゲンサイ	650	30.2	20.9	292
30 (木)	さつまいもごはん ちくわのいそべあげ いそあえ みそじる（きのこ）	はっこうにゅう、ちくわ のり、たまご あぶらあげ、みそ、けずりぶし	こめ、もちごめ さつまいも、ごま こむぎこ、あぶら、ごまあぶら	ほうれんそう、もやし、だいこん はくさい、しめじ、えのきたけ こまつな	579	19.6	12.3	234
31 (金)	スパゲッティナポリタン ぎゅうにゅう だいこんサラダ かぼちゃむしパン	ベーコン、ハム、ウインナー ぎゅうにゅう、まぐろあぶらづけ ちゅうりぎゅうにゅう	スパゲッティ、あぶら、さとう ごまあぶら、ホットケーキミックス バター	たまねぎ、ピーマン、にんじん、きやべつ マッシュルーム、とうもろこし トマトピューレ、ホールトマト だいこん、きゅうり、かぼちゃ	652	23.3	24.3	363

（注）学校によって献立を変更することがあります。