

2025年10月 1日(水)		2025年10月 2日(木)		2025年10月 3日(金)		2025年10月 6日(月)		2025年10月 7日(火)		2025年10月 8日(水)	
献立名/食品名	kcal	献立名/食品名	kcal	献立名/食品名	kcal	献立名/食品名	kcal	献立名/食品名	kcal	献立名/食品名	kcal
【牛乳】	126	【牛乳】	126	【牛乳】	126	【牛乳】	126	【牛乳】	126	【牛乳】	126
★牛乳		★牛乳		★牛乳		★牛乳		★牛乳		★牛乳	
【ごはん(健康米)】	303	【みそラーメン】	392	【黒糖パンズパン】	344	【秋の香りごはん】	387	【ごはん(健康米)】	303	【ごはん(健康米)】	303
金賞健康米		ラーメン(冷凍)		★黒糖パン		金賞健康米		金賞健康米		金賞健康米	
【肉団子の甘酢あん】	213	粉寒天		★黒糖パン	309	金賞健康米		【八宝菜】	138	【鯖の梅煮】	186
ポーク・チキンミートボール		にんにく		【秋野菜のグラタン】		鶏肉		豚肉		まさば	
青ピーマン		しょうが				綿実油		にんじん		白ねぎ	
綿実油		豚肉				干し椎茸		はくさい		しょうが	
玉葱		りょくとうもやし				にんじん		玉葱		こいくちしょうゆ	
ごま油		にんじん				ぶなしめじ		青ピーマン		酒	
たけのこ(水煮)		葉ねぎ				うすくちしょうゆ		干し椎茸		本みりん	
にんじん		玉葱				酒		綿実油		上白糖	
干し椎茸		こまつな				本みりん		にんにく		梅干し(種無し)	
しょうが		とうもろこし				削り節・昆布だし		しょうが		昆布だし	
中華だし		鳥がらだし				【かぶのとうろ煮】	104	食塩		水	
上白糖		酒		★調製豆乳				白こしょう		【みそ汁】	88
こいくちしょうゆ		タケヤみそ		★植物性チーズ		豚肉		こいくちしょうゆ		★油揚げ	
トマトケチャップ		本みりん		白みそ		かぶ		うすくちしょうゆ		★木綿豆腐	
米酢		食塩		食塩		こまつな		上白糖		りょくとうもやし	
水		ごま油		パン粉(乾燥)		白ねぎ		中華だし		玉葱	
かたくり粉		水		オリーブ油		にんじん		ごま油		にんじん	
【かきたま汁◎除去食】	57	白こしょう		【麦入り野菜スープ】	68	しょうが		かたくり粉		カットわかめ	
★たまご		【チャンプルー】	122	【麦入り野菜スープ】		干し椎茸		水		こまつな	
ぶなしめじ		★絹厚揚げ(冷凍)		おおむぎ(押麦)		こいくちしょうゆ		【揚げ餃子の香りづけ】	187	赤みそ	
玉葱		青ピーマン		ショルダーベーコン		うすくちしょうゆ		ぎょうざ(冷凍)		白みそ	
ほうれんそう		キャベツ		にんじん		上白糖		綿実油		昆布だし	
根みつば		にんじん		マカロニ(エルボ)		本みりん		葉ねぎ		削り節	
うすくちしょうゆ		ちくわ		キャベツ		食塩		しょうが		水	
食塩		焼き豚		セロリー		昆布だし		米酢		【手作りふりかけ】	26
かたくり粉		ごま油		鳥がらだし		削り節		上白糖		かつおぶし(粉末)	
昆布だし		こいくちしょうゆ		オリーブ油		水		うすくちしょうゆ		干ひじき(ステンレス釜、乾)	
削り節		酒		食塩		かたくり粉				ごま(いり)	
水		食塩		白こしょう		【白菜の柚子の香あえ】	18	餃子: 野菜[キャベツ]、野菜[たまねぎ]、野菜[にら]、豚肉、豚脂、でん粉加工食品、香味油、しょうゆ、酵母エキス、食塩、砂糖、しょうがペースト、香辛料、皮(小麦粉、食塩、加工でんぷん、炭酸Ca、ピロリン酸鉄、水)		綿実油	
【焼きじゃが】	43	かつお節(碎片)		本みりん		はくさい				本みりん	
じゃがいも		【りんご(缶詰)】	41	うすくちしょうゆ		にんじん				こいくちしょうゆ	
食塩		りんご(缶詰)		かたくり粉		上白糖				水	
ごま油				水		食塩					
綿実油						米酢					
						ゆず(果汁)					
						【月見デザート】	39				



せかい りょうり
世界の料理
-ロシア-

2025年10月28日(火)		2025年10月29日(水)		2025年10月30日(木)		2025年10月31日(金)	
献立名/食品名	kcal	献立名/食品名	kcal	献立名/食品名	kcal	献立名/食品名	kcal
【牛乳】	126	【牛乳】	126	【牛乳】	126	【牛乳】	126
★牛乳		★牛乳		★牛乳		★牛乳	
【ごはん(健康米)】	303	【ごはん(健康米)】	303	【ごはん(健康米)】	303	【カレーピラフ】	341
金賞健康米		金賞健康米		金賞健康米		金賞健康米	
【豚肉のしょうがいため】	143	【肉味噌おでん】	228	【鶏肉のゆず塩焼き】	173	コンソメ(粉末)	
豚肉		鶏ひき肉		鶏肉		カレー粉	
青ピーマン		綿実油		酒		食塩	
玉葱		赤だし味噌		ゆず(果汁)		鶏肉	
しょうが		上白糖		食塩		玉葱	
上白糖		酒		【ブロッコリーおかかあえ】	20	青ピーマン	
本みりん		かつおだし		ブロッコリー(冷凍)		にんじん	
こいくちしょうゆ		ちくわ		かつお節(碎片)		マッシュルーム(水煮缶詰)	
酒		★がんもどき		こいくちしょうゆ		グリーンピース(水煮缶詰)	
綿実油		板こんにやく		本みりん		食塩	
【キャベツのみそ汁】	55	★厚揚げ		食塩		コンソメ(粉末)	
おつゆふ		だいこん		【大根のみそ汁】	84	カレー粉	
キャベツ		じゃがいも				綿実油	
玉葱		にんじん		豚肉		【野菜スープ】	67
にんじん		上白糖		玉葱			
葉ねぎ		うすくちしょうゆ		だいこん		豚肉	
赤みそ		こいくちしょうゆ		おつゆふ		キャベツ	
白みそ		削り節		ぶなしめじ		ブロッコリー(冷凍)	
煮干しだし		水	16	葉ねぎ		玉葱	
削り節		【磯香あえ】		赤みそ		にんじん	
水		こまつな		白みそ		パセリ	
【牛ひじきそばろ】	58	キャベツ		昆布だし		うすくちしょうゆ	
干ひじき(ステンレス釜、乾)		にんじん		削り節		本みりん	
牛ひき肉		もみのり		水		食塩	
綿実油		うすくちしょうゆ				白こしょう	
酒		本みりん				コンソメ(粉末)	
しそ葉		かつおだし				白ワイン	
ごま(いり)		【野菜ふりかけ】	9			鳥がらだし	
上白糖		やさいふりかけ				水	
うすくちしょうゆ				エッグケアドレッシング：食用植物油 脂、醸造酢、食塩、砂糖、粉末状植物 性たん白(大豆)、香辛料、酵母エキ スパウダー、増粘剤、調味料、香辛 料抽出物、水		【ポテトサラダ】	109
本みりん						じゃがいも	
水						にんじん	
						玉葱	
						きゅうり	
						とうもろこし(冷凍)	
						ロースハム	
		やさいふりかけ：塩蔵青菜(広島菜、 京菜、大根菜(日本))、砂糖、鰹削り 節、塩蔵赤しそ、食塩、かぼちゃフ レーク、にんじんフレーク、みりん、酵 母エキス、鰹削り節粉末、食用植物 油脂、昆布エキス/酸味料、酸化防止 剤(ビタミンE)		かぼちゃプリン：かぼちゃペースト (コック内製造)、糖類(グラニュー糖、 砂糖、ぶどう糖)、豆乳加工食品(植 物油脂、豆乳クリーム、砂糖類、その 他)、でん粉/ゲル化剤(増粘多糖類)、 炭酸Ca、香料、乳化剤、pH調整剤、 セルロー酢、クエン酸鉄Na、塩化マグ ネシウム		★エッグケアドレッシング(小袋)	
						【かぼちゃプリン】	50
						★かぼちゃのプリン	
						ハロウィン献立	
	685		682		706		693



ならけん きょうどりょうり
奈良県の郷土料理 【10月^{がつ}27^{にち}日】



※栄養価(kcal)は中高等部のエネルギー量を記載しています。中高等部の1に対して、小学部低学年が約7割、小学部高学年は約8割の栄養価になります。