



10月 こんだてよていひょう



2025.10

関屋小学校

日 (曜)	こんだて	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		栄養価
		たんすいかぶつ	ししつ	たんばくしつ	むきしつ	ビタミン		
1 日 (水)	ごはん	こめ						エネルギー 561 kcal
	けんちんじる	さといも こんにゃく		とうふ		にんじん	ねぎ だいこん ごぼう	たんばく質 25.6 g
	ぶたにくのごまみそあえ	さとう	ごま ごまあぶら	ぶたにく みそ			しょうが	脂質 18.2 g
	コーンいりひたし					こまつな	もやし コーン	食塩相当量 2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
2 日 (木)	ごはん	こめ						エネルギー 563 kcal
	とうふのみそしる			あぶらあげ とうふ みそ			しめじ だいこん ねぎ	たんばく質 18.7 g
	くりコロッケ	さつまいも さとう じゃがいも こむぎこ でんぶん くり	あげあぶら あぶら					脂質 19.7 g
	いそかあえ	さとう	あぶら	ツナ	のり	ほうれんそう にんじん	もやし	食塩相当量 1.6 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
3 日 (金)	ごはん	こめ						エネルギー 573 kcal
	もずくスープ			とうふ	もずく	こまつな	えのき ねぎ	たんばく質 25.3 g
	アーモンドいりちりめんじゃこのつくだに	さとう	アーモンド		ちりめんじゃこ			脂質 18.5 g
	じゃがいものきんぴら	じゃがいも さとう こんにゃく	あげあぶら あぶら	ぶたにく		にんじん さやいんげん	ごぼう	食塩相当量 2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
お月見献立 つきみ こんだて ～ お月見の月は「芋名月」ともよばれます。お月見には、芋や団子をお供えて月を眺めます～ つきみ いも だんご そな つき なが								
6 日 (月)	ごはん	こめ						エネルギー 576 kcal
	さといものみそしる	さといも		なまあげ みそ		こまつな	えのき ねぎ	たんばく質 23.7 g
	おつきみハンバーグわふうソース	さとう じゃがいもでんぶん		とりにく ぶたにく		トマト	たまねぎ だいこん しょうが にんにく	脂質 17.9 g
	ゆかりあえ	さとう				しそ	キャベツ もやし きゅうり	食塩相当量 2.2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
7 日 (火)	ごはん	こめ						エネルギー 638 kcal
	じゃがいものオイスタソースに	じゃがいも さとう じゃがいもでんぶん	あぶら	なまあげ ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ にんにく しょうが	たんばく質 19.8 g
	はるまき	こむぎこ はるさめ でんぶん さとう こめこ	あぶら ショートツグ あげあぶら	ぶたにく		にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ	脂質 23.9 g
	ふうみづけ						キャベツ きゅうり しょうが	食塩相当量 1.6 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
8 日 (水)	ごはん	こめ						エネルギー 565 kcal
	さつまいもじる	さつまいも こんにゃく		とうふ みそ			だいこん ねぎ	たんばく質 21.7 g
	あつやきたまご	さとう こめでんぶん	あぶら	たまご				脂質 10.6 g
	きりざい	さとう		なっとう		こまつな にんじん	きゅうり だいこん	食塩相当量 2.1 g
	のむヨーグルト(ブルーベリー)	さとう			せいにゅう にゅうせいひん		ブルーベリー	
14 日 (火)	なめし	こめ さとう		かつおぶし		あおな		エネルギー 621 kcal
	こんさいじる	じゃがいも		あぶらあげ とうふ ぶたにく みそ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ	たんばく質 23.3 g
	だいずコロッケ	じゃがいも こむぎこ じゃがいもでんぶん さとう	あげあぶら	だいず				脂質 23.4 g
	しおもみ					にんじん	キャベツ きゅうり	食塩相当量 2.3 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
15 日 (水)	ちゅうかめん	こむぎこ						エネルギー 698 kcal
	マーボーラーメンスープ	さとう じゃがいもでんぶん じゃがいもでんぶん さつまいも さとう	あぶら ごまあぶら	とうふ ぶたにく みそ		にんじん にら	ねぎ にんにく しょうが しいたけ	たんばく質 28.7 g
	だいずとさつまいものアーモンドがらめ	さとう	あげあぶら アーモンド	だいず				脂質 22.0 g
	みかん						みかん	食塩相当量 2.5 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
16 日 (木)	ごはん	こめ						エネルギー 574 kcal
	はくさいとうちまめのみそしる	じゃがいも		だいず みそ		こまつな	はくさい しめじ	たんばく質 22.4 g
	さばのみそに	さとう とうもろこしでんぶん		さば みそ			しょうが	脂質 20.4 g
	くきわかめのきんぴら	こんにゃく さとう	ごまあぶら あぶら	ぶたにく	くきわかめ	にんじん	ごぼう	食塩相当量 2.2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			

17日 (金)	むぎごはん	こめ むぎ						エネルギー	637 kcal
	なすととりにくのカレー	じゃがいも こむぎこ こめこ さとう	あぶら	とりにく		にんじん トマト	にんにく たまねぎ パパイヤかじゅう なす パイナップルかじゅう マンゴーかじゅう	たんぱく質	20.5 g
	ヨーグルトあえ	さとう		とうにゅう	ヨーグルト		みかん りんごかじゅう パイナップル ももかじゅう ぶどうかじゅう	脂質	16.9 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			食塩相当量	1.6 g

アルビ de 給食

きゅうしよく

～ アルビレックス新潟クラブハウスレストラン オレンジカフェのbuffetメニューです ～

にいがた

🏈

20日 (月)	ごはん	こめ						エネルギー	648 kcal
	たまごスープ	じゃがいもでんぶん		たまご とうふ	わかめ	にんじん	えのき ねぎ	たんぱく質	24.7 g
	ヤンニョムチキン	じゃがいもでんぶん さとう	あげあぶら ごまあぶら	とりにく			にんにく	脂質	23.3 g
	こまつなのナムル	さとう	ごまあぶら			こまつな	もやし コーン	食塩相当量	2.2 g
	みかんゼリー	さとう					みかんかじゅう		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				

21日 (火)	きなこあげパン	こむぎこ さとう	ショートニング あげあぶら	きなこ(だいず)	だっしぶんにゅう			エネルギー	569 kcal
	ミネストローネ	じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら	ベーコン しろいんげんまめ		にんじん トマト	たまねぎ セロリー にんにく	たんぱく質	22.3 g
	ツナコーンサラダ	さとう	あぶら	ツナ		ブロッコリー	コーン キャベツ	脂質	23.8 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			食塩相当量	2.0 g

22日 (水)	ごはん	こめ						エネルギー	573 kcal
	きのこいりとんじる	じゃがいも		なまあげ ぶたにく みそ		にんじん	だいこん しめじ えのき ねぎ	たんぱく質	29.9 g
	ほっけのしおやき			ほっけ				脂質	17.5 g
	こんぶまめ	さとう		だいず	こんぶ			食塩相当量	2.7 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				

23日 (木)	ごはん	こめ						エネルギー	520 kcal
	のっぺいじる	こんにゃく さといも		とりにく		にんじん	れんこん たけのこ しいたけ	たんぱく質	20.8 g
	あじフライ	こむぎこ	あげあぶら	あじ				脂質	15.3 g
	きくびたし					こまつな	きく もやし	食塩相当量	1.6 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				

24日 (金)	ごはん(どん)	こめ						エネルギー	670 kcal
	マーボーなまあげどんのぐ	さとう じゃがいもでんぶん	あぶら ごまあぶら	なまあげ ぶたにく だいず みそ		にら	ねぎ にんにく しょうが しいたけ	たんぱく質	30.0 g
	もやしのちゅうかサラダ	さとう	ごまあぶら			にんじん	もやし きゅうり コーン	脂質	27.3 g
	りんご						りんご	食塩相当量	2.0 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				

27日 (月)	ごはん	こめ						エネルギー	582 kcal
	だいこんのみそしる			あぶらあげ とうふ みそ	わかめ		だいこん えのき	たんぱく質	19.6 g
	さといもコロッケ	さといも こむぎこ じゃがいも さとう	あげあぶら	ぶたにく			ながねぎ	脂質	21.3 g
	ごまびたし		ごま			こまつな にんじん	キャベツ	食塩相当量	1.8 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				

28日 (火)	ごはん	こめ						エネルギー	563 kcal
	とりごぼうじる	こんにゃく		とりにく あぶらあげ		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ まいたけ	たんぱく質	22.9 g
	ししゃもフライ	こむぎこ	あげあぶら		ししゃも (ぎょらん)			脂質	21.0 g
	はくさいづけ				こんぶ		はくさい きゅうり	食塩相当量	2.0 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				

29日 (水)	ごはん	こめ						エネルギー	640 kcal
	かきたまスープ	じゃがいもでんぶん		たまご とうふ		こまつな	えのき ねぎ	たんぱく質	26.6 g
	ぶたにくとだいずのあげに	じゃがいもでんぶん じゃがいも さとう こんにゃく	あぶら あげあぶら	ぶたにく だいず		にんじん さやいんげん	たけのこ しいたけ	脂質	21.8 g
	みかん						みかん	食塩相当量	1.9 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				

30日 (木)	ごはん	こめ						エネルギー	553 kcal
	やさいじる	じゃがいも こんにゃく		なまあげ みそ		にんじん	ごぼう ねぎ	たんぱく質	22.8 g
	しろみさかなのたつたあげ	じゃがいもでんぶん	あげあぶら	たら				脂質	18.1 g
	きりぼしだいこんのナムル	さとう	ごまあぶら			こまつな にんじん	きりぼしだいこん もやし	食塩相当量	1.9 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				

ハロウィン献立

こんだて

～ ジャック・オー・ランタンが給食にかくれていますよ ～

きゅうしよく

🎃

31日 (金)	カレーあじごはん	こめ	あぶら					エネルギー	669 kcal
	とりにくのハロウィンクリームソース	こむぎこ	バター(乳)	とりにく ぎょにく しろいんげんまめ	こなチーズ ぎゅうにゅう	にんじん	しめじ たまねぎ	たんぱく質	25.1 g
	アーモンドいりかぼちゃサラダ		アーモンド あぶら ノイック マヨネーズ	ツナ あかいんげんまめ		かぼちゃ	きゅうり	脂質	23.8 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			食塩相当量	1.6 g