



令和7年 10月 献立表



日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
10月	ひまわり		イカカツ ビーフンちゅうかいため だいこんコンソメに ほうれんそうのごまあえ ご飯 小麦 年少・たんぽぽ 手作り弁当	オムレツ わふうきのこスパゲティ じゃがいものうまに きゅうりサラダ ご飯 小麦 卵 349kcal 8.3g 6.2g 277mg 15mg 1.5g	さばのみそやき しらたきソテー ちくわのいそべあげ だいこんサラダ ご飯 小麦 542kcal 12.5g 15.5g 408mg 62mg 3.9g	運動会
5	6	7	8	9	10	11
	運動会振替休日	マーボードーフ はるさめサラダ ピーチ（缶） ご飯 小麦 334kcal 9.9g 4.5g 271mg 63mg 0.8g	ぶたロースのしょうがやき キャベツソテー さんしょくまめ もやしナムル ご飯 小麦 342kcal 11.0g 8.8g 306mg 33mg 1.0g	ハムカツ やさしいいため さつまいものあまに わかめサラダ ご飯 小麦 乳 391kcal 7.1g 9.1g 218mg 32mg 1.4g	チキンカレー きゅうりづけ フルーツポンチ（ももパイ） ご飯 小麦 乳 326kcal 8.5g 6.1g 304mg 34mg 0.5g	
12	13	14	15	16	17	18
	スポーツの日	チキンステーキ スマイルポテト だいずとマカロニのトマトに ぶどうゼリー ご飯 小麦 328kcal 11.9g 3.3g 168mg 11mg 0.3g	白身魚フライ やきそば ちくわとこんにゃくのみそに ほうれんそうのおひたし ご飯 小麦 357kcal 9.0g 5.3g 166mg 42mg 0.9g	手作り弁当	ピピンパ（そぼろ） ナムル さつま揚げ生姜焼き きゅうりとチーズのサラダ ご飯 小麦 卵 乳 323kcal 13.8g 5.0g 304mg 62mg 1.1g	
19	20	21	22	23	24	25
お月見	やきぐりコロッケ ほうれんそうソテー だいこんとあぶらあげのにもの はちみつレモンゼリー ご飯 小麦 卵 乳 389kcal 7.0g 10.1g 552mg 99mg 0.9g	さわらのてりやき えいようきんぴら にくだんご キャベツのおかかあえ ご飯 小麦 乳 330kcal 13.6g 4.6g 409mg 30mg 1.0g	春巻き ポークビーンズ プレーンオムレツハーフ ツナサラダ ご飯 小麦 卵 403kcal 9.6g 12.0g 226mg 32mg 0.8g	鶏の唐揚げ ちゅうかやさしいため やさしいスープに かんこくナムル ご飯 小麦 卵 乳 419kcal 13.4g 11.4g 255mg 20mg 1.0g	しょうがやき グリーンサラダ パイ（缶） ご飯 小麦 卵 354kcal 12.3g 8.4g 274mg 13mg 0.5g	
26	27	28	29	30	31	
	はっほうさい 焼き餃子 きゅうりのごまあえ ご飯 小麦 298kcal 9.0g 3.4g 197mg 18mg 0.9g	群馬県民の日	エビフライ こまつなのいためもの ツナとわかめのサラダ チキンナゲット えび 小麦 卵 372kcal 9.4g 10.5g 118mg 43mg 0.8g	ぶちハンバーグ オニオンソテー ほしのハッシュドポテト フレンチサラダ ご飯 小麦 卵 307kcal 7.3g 4.9g 143mg 17mg 0.6g	カボチャひきにくフライ しおやきそば キャベツのごまあえ ふじりんごゼリー ご飯 小麦 390kcal 7.6g 7.8g 225mg 24mg 0.8g	

栄養価表示
エネルギー 蛋白質 脂肪
カリウム カリウム 食塩相当量

※お米は国産を使用しております

※材料の都合により献立の一部を変更させていただくことがあります。
※アレルギー物質8品目（えび・かに・くるみ・小麦・そば・卵・乳・落花生）を表示しています。

～10月のお話～

秋は短いですが野山には木の実、山野草の実、きのこなど様々な食材に恵まれます。
「食欲の秋」とはどんな役割があるのでしょうか。秋になると気温が下がり、体温を維持するためにより多くのエネルギーが必要になり、食欲が湧いてくる。でんぷん質や高たんぱく質の食材に含まれている秋の食材を貯え寒い冬に備える役割があるそうです。
＜秋刀魚＞DHAやEPAといった不飽和脂肪酸がたっぷりと含まれています。
＜きのこ＞食物繊維が豊富で生活習慣病やガンの予防に効果的とされています。
＜根菜類＞ミネラルを豊富に含み身体を温めるために良いとされています。
寒い冬を乗り切るためにも食卓に積極的に並べてはいかがでしょうか？

