

# 2025年 10月こんだてひょう



Bコース

| げつ                                                                                                                                                                                                                                                                                            |        | か                                                        |        | すい<br>1日                                                           |  | もく<br>2日                                                              |        | きん<br>3日                                                                                     |        |       |     |  |     |       |     |     |     |       |     |  |      |  |  |  |  |  |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----------------------------------------------------------|--------|--------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------|-----|--|-----|-------|-----|-----|-----|-------|-----|--|------|--|--|--|--|--|--|
| <div>ごはんのサイズ表<br/>(グラム数は精米量で表示)</div> <table><tr><td></td><td>ごはん(小)</td><td>ごはん</td><td>ごはん(大)</td></tr><tr><td>1・2年生</td><td>50g</td><td></td><td>60g</td></tr><tr><td>3・4年生</td><td>70g</td><td>75g</td><td>80g</td></tr><tr><td>5・6年生</td><td>90g</td><td></td><td>100g</td></tr></table> |        |                                                          |        |                                                                    |  |                                                                       | ごはん(小) | ごはん                                                                                          | ごはん(大) | 1・2年生 | 50g |  | 60g | 3・4年生 | 70g | 75g | 80g | 5・6年生 | 90g |  | 100g |  |  |  |  |  |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                               | ごはん(小) | ごはん                                                      | ごはん(大) |                                                                    |  |                                                                       |        |                                                                                              |        |       |     |  |     |       |     |     |     |       |     |  |      |  |  |  |  |  |  |
| 1・2年生                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 50g    |                                                          | 60g    |                                                                    |  |                                                                       |        |                                                                                              |        |       |     |  |     |       |     |     |     |       |     |  |      |  |  |  |  |  |  |
| 3・4年生                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 70g    | 75g                                                      | 80g    |                                                                    |  |                                                                       |        |                                                                                              |        |       |     |  |     |       |     |     |     |       |     |  |      |  |  |  |  |  |  |
| 5・6年生                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 90g    |                                                          | 100g   |                                                                    |  |                                                                       |        |                                                                                              |        |       |     |  |     |       |     |     |     |       |     |  |      |  |  |  |  |  |  |
| 出展: 月刊誌「学校給食」                                                                                                                                                                                                                                                                                 |        |                                                          |        |                                                                    |  |                                                                       |        |                                                                                              |        |       |     |  |     |       |     |     |     |       |     |  |      |  |  |  |  |  |  |
| 6日                                                                                                                                                                                                                                                                                            |        | 7日                                                       |        | 8日                                                                 |  | 9日                                                                    |        | 10日                                                                                          |        |       |     |  |     |       |     |     |     |       |     |  |      |  |  |  |  |  |  |
| <div>ぎゅうにゅう<br/>つきみだんご<br/>わかさぎのからあげ<br/>とりごぼうごはん(ごはん小)<br/>いものこじる</div>                                                                                                                                                                                                                      |        | <div>ぎゅうにゅう<br/>ココア<br/>やさいソテー<br/>パン<br/>ピーンズシチュー</div> |        | <div>ぎゅうにゅう<br/>はるまき<br/>キムたくごはん(ごはん小)<br/>ちゅうかスープ</div>           |  | <div>ぎゅうにゅう<br/>にびたし<br/>わかめごはん(大)<br/>ごもくに</div>                     |        | <div>ぎゅうにゅう<br/>ソース<br/>ポイルやさい<br/>パン<br/>カツオカツ<br/>ワンタンスープ</div>                            |        |       |     |  |     |       |     |     |     |       |     |  |      |  |  |  |  |  |  |
| 13日                                                                                                                                                                                                                                                                                           |        | 14日                                                      |        | 15日                                                                |  | 16日                                                                   |        | 17日                                                                                          |        |       |     |  |     |       |     |     |     |       |     |  |      |  |  |  |  |  |  |
| <div>スポーツの日</div>                                                                                                                                                                                                                                                                             |        | <div>ぎゅうにゅう<br/>チーズ<br/>チリピーンズ<br/>パン<br/>スープに</div>     |        | <div>ぎゅうにゅう<br/>だいずいりかきあげ<br/>ふりかけ(かつお)<br/>ごはん(小)<br/>さつまじる</div> |  | <div>ぎゅうにゅう<br/>マヨネーズタイプドレッシング<br/>コーンサラダ<br/>ポークカレーライス(むぎごはん大)</div> |        | <div>ぎゅうにゅう<br/>りんごジャム<br/>さわらのレモンづけ<br/>パン<br/>マカロニスープ</div>                                |        |       |     |  |     |       |     |     |     |       |     |  |      |  |  |  |  |  |  |
| 20日                                                                                                                                                                                                                                                                                           |        | 21日                                                      |        | 22日                                                                |  | 23日                                                                   |        | 24日                                                                                          |        |       |     |  |     |       |     |     |     |       |     |  |      |  |  |  |  |  |  |
| <div>ぎゅうにゅう<br/>ひじきまめ<br/>いわしのしょうがりに<br/>ごはん<br/>すましじる</div>                                                                                                                                                                                                                                  |        | <div>ぎゅうにゅう<br/>みかん<br/>おうごんパン<br/>タイビーエン</div>          |        | <div>ぎゅうにゅう<br/>じゃがいものそばろに<br/>おさかなスナック<br/>ごはん<br/>ひつつみ</div>     |  | <div>ぎゅうにゅう<br/>れんこんきんぴら<br/>ホキのからあげ<br/>ごはん<br/>きのこのみそじる</div>       |        | <div>ぎゅうにゅう<br/>ぶどうゼリー<br/>イタリアンドレッシング<br/>だいこんサラダ<br/>パン<br/>かこがわパスタの<br/>だいずミートスパゲティ</div> |        |       |     |  |     |       |     |     |     |       |     |  |      |  |  |  |  |  |  |
| 27日                                                                                                                                                                                                                                                                                           |        | 28日                                                      |        | 29日                                                                |  | 30日                                                                   |        | 31日                                                                                          |        |       |     |  |     |       |     |     |     |       |     |  |      |  |  |  |  |  |  |
| <div>ぎゅうにゅう<br/>やさいのあまずに<br/>じゃこつくだに<br/>ごはん<br/>こうやどふのふくめに</div>                                                                                                                                                                                                                             |        | <div>ぎゅうにゅう<br/>ホキのチリソース<br/>アップルパン<br/>むぎとやさいのスープ</div> |        | <div>ぎゅうにゅう<br/>ふくじんづけ<br/>ふかしいも<br/>ごはん(小)<br/>とりにくのすきやきふうじ</div> |  | <div>ぎゅうにゅう<br/>クーブリチー<br/>さわらのさらさあげ<br/>ごはん<br/>みそじる</div>           |        | <div>ぎゅうにゅう<br/>にこみハンバーグ<br/>ポイルキャベツ<br/>パン<br/>かぼちゃポタージュ</div>                              |        |       |     |  |     |       |     |     |     |       |     |  |      |  |  |  |  |  |  |