

様

(4)

2025、10月分予定献立

保護者確認欄

エビ、イカ、カニ、タコ

(月)	(火)	(水)	(木)	(金)
		1 米飯	2 きのご飯	3 米飯
		ホイコーロー もち麦スープ	鶏肉の漬け焼き 白菜のおかか和え さつま汁	ルーロー飯 バンバンジー
6 減量パン	7 米飯	8 減量パン	9 米飯	10 米飯
ポテトとお米のささみカツ レタスとコーンのサラダ コンソメスープ	牛肉とごぼうのうま煮 豆腐のすまし汁 十五夜大福	クリーム煮 ツナサラダ	魚(まだい)の塩こうじ焼き 小松菜のおひたし 厚揚げの中華煮	豚丼 中華クラゲのサラダ ブルーベリーゼリー
13	14 米飯	15 米飯	16 米飯	17 米飯
	お好み焼き 野菜のみそ汁	ブルコギ トックスープ	猪肉のしょうが焼き チンゲンサイの和え物 もずくのすまし汁	えびのチリソース 小松菜の中華和え 豆苗スープ
20 減量パン	21 米飯	22 減量黒糖パン	23 米飯	24 米飯
キーマカレー きのこのスープ煮	焼肉風 たまねぎのみそ汁	魚(さけ)のカレームニエル キャベツのレモン和え 卵スープ	鶏肉のうまい揚げ わかめとちりめんのサラダ はんぺんのすまし汁	スタミナ丼(肉、野菜) レタスのスープ
27 減量パン	28 米飯	29 麦ご飯	30 米飯	31 米飯
大豆うどん 海と畑のサラダ	焼き魚(さわら) たくあんのごま和え 高野豆腐の五目煮	ハヤシライス 海藻サラダ	酢豚 チンゲンサイのスープ	さんまのかぼす煮 ブロッコリーのおかか和え わかめと豆腐のみそ汁

わかめ、ちりめん等海産物には、エビ・カニ等が含まれることがあります。

2025、10

No.1

						1(水)			2(木)			3(金)		
						米飯 ホイコーロー もち麦スープ			きのこご飯 鶏肉の漬け焼き 白菜のおかか和え さつま汁			米飯 ルーロー飯 バンバンジー		
材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中
						豚肉ももスライス	30	36	鶏もも皮つき 50g	1個		豚肉もも千切り	40	48
						豚肉ばらスライス	20	24	鶏もも皮つき 60g		1個	にんにく	0.2	0.24
						米ぬか油	0.4	0.45	本みりん	2.5	3	米ぬか油	0.6	0.72
						キャベツ	50	60	こいくちしょうゆ	2.3	2.76	たまねぎ	36	43.2
						根深ねぎ	10	12	清酒	2.2	2.64	うずら卵水煮	24	28.8
						ピーマン	10	12	三温糖	2	2.4	たけのこ水煮	21.6	25.92
						赤ピーマン	5	6	トウバンジャン	0.02	0.02	チンゲンサイ	25	30
						しょうが	0.3	0.36	水	2	2.4	清酒	1.2	1.44
						にんにく	0.3	0.36	でんぷん	0.28	0.34	上白糖	1.3	1.56
						上白糖	1.2	1.3				うすくちしょうゆ	4	4.8
						こいくちしょうゆ	2.3	2.76	はくさい	65	78	オイスターソース	2.4	2.88
						清酒	0.5	0.6	うすくちしょうゆ	2.4	2.88	水	30	36
						本みりん	0.5	0.6	花かつお	0.4	0.48	でんぷん	1.5	1.8
						八丁みそ	2.5	3				水	3	3.6
						テンメンジャン	1	1.2	豚肉ももスライス	15	20	しょうが	0.25	0.3
						ごま油	0.4	0.5	さつまいも	40	45			
						トウバンジャン	0.2	0.4	突きこんにゃく	15	18	きゅうり	15	18
						でんぷん	0.44	0.53	にんじん	9	11	もやし	15	18
									だいこん	15	18	にんじん	5	6
						焼豚	10	12	葉ねぎ	3.5	3.5	蒸しささみ	20	24
						たまねぎ	20	24	みそ	7.25	7.4	いりごま	0.6	0.72
						にんじん	9	11	煮干し	4	4	うすくちしょうゆ	2.9	3.48
						キャベツ	20	24				米酢	3.2	3.84
						もち麦	3	3.5				上白糖	1.1	1.32
						丸鶏スープベースHD	12	12	きのこご飯の素	19.38	25	ごま油	0.55	0.66
						天外天塩	0.68	0.7						
						こしょう	0.02	0.03						

2025、10

No.2

6(月)			7(火)			8(水)			9(木)			10(金)		
減量パン ポテとお米のささみカツ レタスとコーンのサラダ コンソメスープ			米飯 牛肉とごぼうのうま煮 豆腐のすまし汁 十五夜大福			減量パン クリーム煮 ツナサラダ			米飯 魚(まだい)の塩こうじ焼き 小松菜のおひたし 厚揚げの中華煮			米飯 豚丼 中華クラゲのサラダ ブルーベリーゼリー		
材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中
ポテとお米のささみカツ 50g	1個	1個	牛肉ももばらスライス	25	30	鶏もも皮つき 10g	20	24	まだい切身 50g	1切	1切	豚肉ももスライス	40	48
米ぬか油	5	5	米ぬか油	0.2	0.24	たまねぎ	38	45.6	塩こうじ	4	4	しょうが	0.25	0.3
			にんじん	18	21.6	にんじん	9	10.8				たまねぎ	70	84
レタス	10	12	ごぼう	30	36	じゃがいも	45	54	こまつな	34	40.8	にんじん	16	19.2
キャベツ	20	24	たけのこ水煮	15	18	マッシュルーム	5	6	もやし	23	27.6	おつゆふ	1.9	2.28
冷凍ホールコーン	5	6	乾しいたけ	0.4	0.48	マカロニ	5	6	上白糖	0.22	0.26	しらたき	35	42
うすくちしょうゆ	2.2	2.64	しらたき	20	24	有塩バター	3	3.6	うすくちしょうゆ	2.7	3.24	葉ねぎ	5	6
米酢	2.16	2.59	冷凍さやいんげん	5	6	小麦粉	3	3.6				米ぬか油	0.5	0.6
上白糖	0.9	1.08	三温糖	1.4	1.68	天外天塩	0.64	0.7	鶏もも皮つき 10g	20	24	三温糖	1.5	1.8
オリーブ油	0.3	0.36	うすくちしょうゆ	2.28	2.74	こしょう	0.03	0.04	米ぬか油	0.1	0.12	こいくちしょうゆ	3.2	3.84
			こいくちしょうゆ	2.5	3	調理用牛乳	40	48	冷凍絹厚揚げ	35	42	うすくちしょうゆ	3.2	3.84
スティックベーコン	5	6	清酒	0.5	0.6	白ワイン	0.6	0.72	にんじん	15	18	清酒	1	1.2
たまねぎ	20	24	本みりん	0.5	0.6	丸鶏スープベースHD	12	13	たけのこ水煮	15	18	本みりん	1	1.2
にんじん	9	11							チンゲンサイ	17	20.4			
キャベツ	17	22	塩蔵わかめ	1.2	1.4	キャベツ	25	30	たまねぎ	65	78	もやし	22.5	27
セロリー	3.3	4	にんじん	9	11	にんじん	5	6	トウバンジャン	0.08	0.1	キャベツ	20	24
丸鶏スープベースHD	12	12	葉ねぎ	3.5	3.5	まぐろ油漬け	15	18	うすくちしょうゆ	2	2.4	きゅうり	10	12
天外天塩	0.68	0.7	天外天塩	0.14	0.15	きゅうり	10	12	こいくちしょうゆ	1.2	1.44	にんじん	5	6
こしょう	0.02	0.03	うすくちしょうゆ	3.7	3.8	セロリー	2	2.4	三温糖	0.75	0.9	塩蔵クラゲ	5	6
			出し昆布	0.6	0.6	いりごま	0.6	0.72	清酒	1	1.2	うすくちしょうゆ	2.5	3
			削り節 3号だし	4	4	うすくちしょうゆ	2.3	2.76	オイスターソース	0.8	0.96	米酢	1.25	1.5
			冷凍豆腐	40	48	米酢	2.6	3.12	中華スープの素	0.5	0.6	上白糖	1	1.2
						上白糖	0.9	1.08	でんぷん	2	2.4	ごま油	1	1.2
			十五夜大福 30g	1個	1個	ごま油	0.45	0.54	ごま油	1	1.2	いりごま	0.75	0.9
												ブルーベリーゼリー40g	1個	1個

2025、10

No.3

13(月)			14(火)			15(水)			16(木)			17(金)		
			米飯 お好み焼き 野菜のみそ汁			米飯 プルコギ トックスープ			米飯 猪肉のしょうが焼き チンゲンサイの和え物 もずくのすまし汁			米飯 えびのチリソース 小松菜の中華和え 豆苗スープ		
材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中
			豚肉ばらスライス	24	24	牛肉ももばらスライス	50	60	猪肉スライス	60	72	むきえび	60	72
			米ぬか油	0.2	0.2	三温糖	1	1.2	米ぬか油	0.5	0.6	しょうが	0.8	0.96
			キャベツ	43	43	こいくちしょうゆ	1.3	1.56	しょうが	0.8	0.96	清酒	1	1.2
			鶏卵	40	40	米ぬか油	0.5	0.6	いりごま	1	1.2	でんぷん	10.5	12.6
			小麦粉	14.5	14.5	たまねぎ	25	30	こいくちしょうゆ	2.78	3.34	米ぬか油	6	7.2
			長いも	9.5	9.5	赤ピーマン	8	9.6	三温糖	1.5	1.8	根深ねぎ	6	7.2
			葉ねぎ	3.5	3.5	エリンギ	10	12	清酒	1	1.2	ケチャップ	5	6
			あおのり	0.3	0.3	根深ねぎ	5	6	本みりん	1	1.2	清酒	2	2.4
			お好みソース	11	11	はくさい	30	36	水	2.8	3.36	上白糖	2.2	2.64
			ウスターソース	1.8	1.8	にんにく	0.3	0.36	でんぷん	0.18	0.22	米酢	1.8	2.16
						いりごま	2	2.4	たまねぎ	25	30	オイスターソース	1.8	2.16
			キャベツ	17	22	天外天塩	0.2	0.24	青パパイヤ	15	18	トウバンジャン	0.03	0.04
			にんじん	5	6	こしょう	0.01	0.01				スープベースチキン	3	3.6
			たまねぎ	20	25	こいくちしょうゆ	2.7	3.24	チンゲンサイ	50	60			
			えのきたけ	4	5	コチジャン	3	3.6	にんじん	5	6	こまつな	40	48
			油揚げ	3	3.3	三温糖	2	2.4	うすくちしょうゆ	2.5	3	上白糖	0.6	0.72
			葉ねぎ	3.5	3.5	清酒	1	1.2	上白糖	0.4	0.48	うすくちしょうゆ	1.76	2.11
			煮干し	4	4	ごま油	0.5	0.6				ごま油	0.23	0.28
			みそ	7.25	7.4	でんぷん	1	1.2	乾燥もずく	0.3	0.35			
						木綿豆腐	30	35	焼豚	30	35		5	6
						トック	25	30	にんじん	9	11	たまねぎ	20	25
						にんじん	6	7	えのきたけ	7	9	にんじん	9	11
						えのきたけ	7	9	天外天塩	0.12	0.13	豆苗	8	10
						にら	3	3	うすくちしょうゆ	3.8	4	セロリー	3.3	4
						丸鶏スープベースHD	15	15	削り節 3号だし	5	5	丸鶏スープベースHD	12	12
						天外天塩	0.12	0.13				天外天塩	0.68	0.7
						うすくちしょうゆ	4.2	4.3				こしょう	0.02	0.03
												こんにゃく寒天	1	1

2025、10

No.4

20(月)			21(火)			22(水)			23(木)			24(金)		
減量パン キーマカレー きのこのスープ煮			米飯 焼肉風 たまねぎのみそ汁			減量黒糖パン 魚(さけ)のカレームニエル キャベツのレモン和え 卵スープ			米飯 鶏肉のうまい揚げ わかめとちりめんのサラダ はんぺんのすまし汁			米飯 スタミナ丼(肉、野菜) レタスのスープ		
材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中
豚ひき肉	15	18	豚肉ももスライス	25	30	さけ切身 50g	1切	1切	鶏もも皮つき 10g	60	72	牛肉ももばらスライス	45	54
牛ひき肉	15	18	牛肉ももばらスライス	25	30	天外天塩	0.1	0.1	にんにく	0.24	0.29	米ぬか油	0.3	0.36
米ぬか油	0.2	0.24	米ぬか油	0.5	0.6	カレー粉	0.3	0.3	しょうが	0.24	0.29	しょうが	0.2	0.24
小麦粉	1	1.2	キャベツ	50	60	小麦粉	4	4	清酒	0.96	1.15	にんにく	0.2	0.24
たまねぎ	50	60	にんじん	8	9.6	米ぬか油	2.4	2.4	こいくちしょうゆ	0.96	1.15	突きこんにゃく	15	18
にんじん	15	18	たまねぎ	15	18				でんぷん	10.4	12.48	清酒	0.5	0.6
ピーマン	7	8.4	にんにく	0.9	1.08	キャベツ	35	42	米ぬか油	6	7.2	こいくちしょうゆ	2.3	2.76
蒸し大豆	10	12	しょうが	0.8	0.96	にんじん	3	3.6	いりごま	0.5	0.6	三温糖	1	1.2
にんにく	0.6	0.72	ケチャップ	2	2.4	きゅうり	5	6	上白糖	0.8	0.96			
カレー粉	0.72	0.86	りんご	2.5	3	うすくちしょうゆ	1	1.2	こいくちしょうゆ	2.6	3.12	大豆もやし	25	30
ウスターソース	0.9	1.08	いりごま	0.9	1.08	上白糖	0.2	0.24	本みりん	2.6	3.12	ほうれんそう	20	24
ケチャップ	0.3	0.36	八丁みそ	1.7	2.04	米酢	0.5	0.6	米酢	1.15	1.38	冷凍ほうれんそう	20	24
天外天塩	0.8	0.96	こいくちしょうゆ	4.1	4.92	レモン果汁	0.5	0.6	水	2.4	2.88	いりごま	1	1.2
赤ワイン	0.8	0.96	本みりん	0.9	1.08							うすくちしょうゆ	2.2	2.64
フルーツチャツネ	1	1.2	清酒	0.9	1.08	たまねぎ	20	25	キャベツ	30	36	上白糖	0.6	0.72
			ウスターソース	2.1	2.52	にんじん	9	11	ちりめんじゃこ	3	3.6	米酢	2	2.4
荒挽ミニカクテルウインナー	15	18	上白糖	1.7	2.04	根深ねぎ	10	12	カットわかめ	0.6	0.72	ごま油	0.9	1.08
キャベツ	30	35				鶏卵	17	20	うすくちしょうゆ	1	1.2			
たまねぎ	35	40	たまねぎ	30	36	丸鶏スープベースHD	15	15	ごま油	0.5	0.6	たまねぎ	20	25
じゃがいも	45	50	油揚げ	3	3.3	天外天塩	0.25	0.25				にんじん	9	11
にんじん	18	22	塩蔵わかめ	1.5	1.8	こしょう	0.02	0.03	はんぺん	20	25	レタス	25	30
ぶなしめじ	6	7	にんじん	9	11	うすくちしょうゆ	3.9	4.1	えのきたけ	4	5	セロリー	3	4
マッシュルーム	6	7	葉ねぎ	3.5	3.5	でんぷん	0.3	0.33	乾燥湯葉	1	1.2	丸鶏スープベースHD	12	12
丸鶏スープベースHD	15	15	みそ	7.25	7.4	こんにゃく寒天	1	1	塩蔵わかめ	1.2	1.3	天外天塩	0.38	0.44
ベーコン	5	6	煮干し	4	4				みつば	3	3	こしょう	0.01	0.02
天外天塩	0.6	0.7							天外天塩	0.15	0.16	コンソメ	1.04	1.36
こしょう	0.02	0.03				黒砂糖	10	14	うすくちしょうゆ	4	4.1			
									出し昆布	0.6	0.6			
									削り節 3号だし	4	4			

2025、10

No.5

27(月)			28(火)			29(水)			30(木)			31(金)		
減量パン 大豆うどん 海と畑のサラダ			米飯 焼き魚(さわら) たくあんのごま和え 高野豆腐の五目煮			麦ご飯 ハヤシライス 海藻サラダ			米飯 酢豚 チンゲンサイのスープ			米飯 さんまのかぼす煮 ブロッコリーのおかか和え わかめと豆腐のみそ汁		
材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中
冷凍うどん	小1年 小2～6年 中・職	80 100 120	さわら切身 50g	1切	1切	牛肉ももばらスライス	20	25	豚肩ロース2cm角切り	40	48	さんまかぼすレモン煮 40g	1尾	1尾
米ぬか油	1	1.2	天外天塩	0.2	0.2	にんにく	0.6	0.77	しょうが	0.3	0.36	ブロッコリー	10	12
蒸し大豆	10	12	千切だいこん漬け	12	14.4	米ぬか油	0.2	0.25	清酒	0.5	0.6	冷凍ブロッコリー	20	24
なると	10	6	きゅうり	12	14.4	にんじん	18	22	こいくちしょうゆ	1.1	1.32	花かつお	0.5	0.6
油揚げ	4	2.2	いりごま	0.4	0.48	たまねぎ	65	70	でんぷん	3.5	4.2	うすくちしょうゆ	1.8	2.16
たまねぎ	30	36	高野豆腐	10	12	じゃがいも	65	70	米ぬか油	3.5	4.2			
にんじん	10	8.1	鶏もも皮つき 10g	20	24	マッシュルーム	5	6	にんじん	8	9.6	木綿豆腐	40	45
葉ねぎ	5	3.76	米ぬか油	0.3	0.36	小麦粉	3.5	3.5	たまねぎ	40	48	たまねぎ	20	24
乾しいたけ	0.6	1	にんじん	15	18	有塩バター	3.5	3.5	たけのこ水煮	8	9.6	塩蔵わかめ	1.2	1.4
天外天塩	0.2	0.16	たまねぎ	75	90	脱脂粉乳	1	1.1	ピーマン	3.5	4.2	葉ねぎ	3.5	3.5
うすくちしょうゆ	5	5.8	たけのこ水煮	15	18	ウスターソース	1.2	1.5	パインアップル缶	10	12	出し昆布	0.6	0.6
本みりん	0.3	0.3	冷凍さやいんげん	5	6	ケチャップ	18	19.5	うずら卵水煮	18	21.6	削り節 3号だし	4	4
出し昆布	0.6	0.6	うすくちしょうゆ	4.2	5.04	デミグラスソース	18	19.5	上白糖	2.4	2.88	みそ	7.25	7.4
削り節 3号だし	4	4	こいくちしょうゆ	1.2	1.44	天外天塩	0.6	0.6	こいくちしょうゆ	3.8	4.56			
			三温糖	1.3	1.56	こしょう	0.03	0.04	米酢	1.7	2.04			
キャベツ	17	20.4	本みりん	0.5	0.6	赤ワイン	1	1.1	ごま油	0.4	0.48			
きゅうり	10	12	清酒	0.5	0.6	蒸しささみ	15	18	オイスターソース	0.6	0.72			
まぐろ油漬け	15	18	削り節 3号だし	1	1.2	きゅうり	25	30	チンゲンサイ	15	20			
にんじん	5	6				にんじん	3	3.6	チキンハム	10	12			
冷凍ホールコーン	5	6				うすくちしょうゆ	2.5	3	たまねぎ	20	25			
乾しひじき	1.5	1.8				米酢	2.1	2.52	にんじん	5	6			
うすくちしょうゆ	2.2	2.64				上白糖	0.9	1.08	きくらげ	0.2	0.3			
米酢	2.8	3.36				ごま油	0.5	0.6	冷凍ホールコーン	12	14.4			
上白糖	1.2	1.44				海藻ミックス	1.2	1.44	丸鶏スープベースHD	15	15			
									うすくちしょうゆ	4.1	4.3			
									天外天塩	0.1	0.13			
									こしょう	0.02	0.04			
						米粒麦	11.1	14.3						