2026、10月分予定献立

(5)

保護者確認欄

乳製品

(月)	(火)	(水)	(木)	(金)
			1　米飯	2　米飯
			肉じゃが煮 ひねぽんサラダ	ピリ辛丼 レタスのスープ
5　ロールパン	6　米飯	7　黒糖パン	8　米飯	9　米飯
カレーうどん ツナサラダ	飲むゼリー(レモン) ウシシなパパたま炒め あわじゃがスープ	魚(たら)の香草焼き レタスとコーンのサラダ チリコンカン	鶏肉のさっぱり煮 卵入りにんじんシリシリ わかめと豆腐のみそ汁	豚肉とキムチの炒め物 竹輪のすまし汁
12	13　米飯	14　麦ご飯	15　米飯	16　米飯
	鶏肉の漬け焼き 白菜のごま和え チンゲンサイのスープ	ハヤシライス 野菜サラダ	鶏肉のなるとオレンジソース ほうれんそうのごま和え きのこのみそ汁	豚肉のしょうが焼き(梅風味) わかめの酢の物 かきたま汁
19　パン	20　米飯	21　パン	22　米飯	23　米飯
クリーム煮 海と畑のサラダ	焼き魚(たい) たくあんのごま和え 高野豆腐の卵とじ	キーマカレー きのこのスープ煮	竹輪のゆかり揚げ 小松菜のおかか和え 野菜たっぷり汁	スタミナ丼(肉、野菜) かぼちゃだんごのみそ汁
26　パン	27　米飯	28　米飯	29　米飯	30　きのこご飯
魚(はも)フライ ブロッコリーのコンソメ味 ワンタンスープ	じゃんじゃん豆腐 白菜のみそ汁	牛肉とピーマンの炒め物 わかめスープ	鶏肉とさつまいもの揚げ煮 もずくスープ 柿(個包装)	さんまのかぼす煮 もやしの中華和え 豆腐のすまし汁

※牛乳(パック)は毎日つきます。
※6日(火)は、牛乳パックの代わりに飲むゼリー(レモン)が付きます。

2026、10

No.1

									1(木)			2(金)		
									米飯 肉じゃが煮 ひねぽんサラダ			米飯 ピリ辛丼 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
									豚肉ももスライス	25	27.5	豚肉ももスライス	30	36
									米ぬか油	0.3	0.33	豚肉ばらスライス	20	24
									にんじん	14	15.4	米ぬか油	0.5	0.6
									じゃがいも	77	84.7	キャベツ	45	54
									たまねぎ	75	82.5	根深ねぎ	5.5	6.6
									しらたき	20	22	赤ピーマン	5	6
									冷凍さやいんげん	5	5.5	エリンギ	5	6
									三温糖	1.1	1.21	トウバンジャン	0.2	0.24
									こいくちしょうゆ	3	3.3	にんにく	0.3	0.36
									うすくちしょうゆ	3.2	3.52	八丁みそ	3.84	4.61
									清酒	0.5	0.55	こいくちしょうゆ	1.32	1.58
									本みりん	0.5	0.55	上白糖	1.32	1.58
												オイスターソース	0.72	0.86
									親鶏素焼きスライス	18	21.6	清酒	0.72	0.86
									にんじん	5	6	ごま油	0.25	0.3
									きゅうり	10	12	いりごま	1	1.2
									キャベツ	20	24			
									上白糖	2.2	2.64	たまねぎ	20	25
									米酢	2.2	2.64	にんじん	9	11
									うすくちしょうゆ	3.19	3.83	レタス	25	30
									ゆず果汁	0.88	1.06	セロリー	3	4
												丸鶏スープベースHD	12	12
												天外天塩	0.38	0.44
												こしょう	0.01	0.02
												コンソメ	1.04	1.36

2026、10

No.2

5(月)

ロールパン
カレーうどん
ツナサラダ

材料	小	中
	小1年	80
冷凍うどん	小2～6年	100
	中・職	120
米ぬか油	1	1.2
豚肉ももスライス	20	24
米ぬか油	0.2	0.24
にんじん	15	18
たまねぎ	65	78
じゃがいも	45	54
葉ねぎ	5	6
油揚げ	3	3.6
にんにく	0.2	0.24
給食用カレーフレーク	12	14.4
こいくちしょうゆ	1.2	1.44
天外天塩	0.2	0.24
ガラムマサラ	0.01	0.01
カレー粉	0.04	0.05
削り節 3号だし	2	2
キャベツ	25	30
にんじん	5	6
まぐろ油漬け	15	18
きゅうり	10	12
セロリー	2	2.4
いりごま	0.6	0.72
うすくちしょうゆ	2.3	2.76
米酢	2.6	3.12
上白糖	0.9	1.08
ごま油	0.45	0.54
すこやかロール 43g	1個	1個

6(火)

米飯
飲むゼリー(レモン)
牛猪パパイヤの炒め物
じゃがいものスープ

材料	小	中
飲むゼリー140g (レモン)	1個	1個
牛肉ももばらスライス	30	36
猪肉スライス	15	18
米ぬか油	0.5	0.6
青パパイヤ	20	24
たまねぎ	30	36
にんにく	0.3	0.36
こいくちしょうゆ	3.6	4.32
清酒	0.5	0.6
三温糖	2	2.4
オイスターソース	1	1.2
じゃがいも	40	48
たまねぎ	35	42
丸鶏スープベースHD	8	8
天外天塩	0.28	0.33
こしょう	0.03	0.04
コンソメ	1.5	1.8

ロールパンは普段とは異なるパンです。給食のパンを中止している方の分も入れていきますので、成分表をご確認のうえ、喫食の判断をお願いいたします。

7(水)

黒糖パン
魚(たら)の香草焼き
レタスとコーンのサラダ
チリコンカン

材料	小	中
たら切身 50g	1切	1切
バジルペースト	1	1
うすくちしょうゆ	0.5	0.5
天外天塩	0.2	0.2
こしょう	0.02	0.02
白ワイン	0.5	0.5
レタス	10	12
キャベツ	20	24
冷凍ホールコーン	5	6
うすくちしょうゆ	2.2	2.64
米酢	2.16	2.59
上白糖	0.9	1.08
オリーブ油	0.3	0.36
豚ひき肉	30	36
米ぬか油	0.2	0.24
たまねぎ	47	56.4
にんじん	18	21.6
ピーマン	4.25	5.1
蒸し大豆	30	36
にんにく	0.3	0.36
ウスターソース	2.5	3
ケチャップ	10	12
トマトピューレ	20	24
チリパウダー	0.01	0.01
天外天塩	0.3	0.36
こしょう	0.02	0.02
パセリ	0.9	1.08
黒砂糖	10	14

8(木)

米飯
鶏肉のさっぱり煮
卵入りにんじんシリシリ
わかめと豆腐のみそ汁

材料	小	中
鶏もも皮つき 10g	60	72
しょうが	0.5	0.6
清酒	2.5	3
米酢	4	4.8
こいくちしょうゆ	3	3.6
三温糖	2.8	3.36
本みりん	2.5	3
でんぷん	0.4	0.48
水	1	1.2
にんじん	40	48
まぐろ油漬け	10	12
錦糸卵	10	12
菜飯の素	1.7	2.04
木綿豆腐	40	45
たまねぎ	20	24
塩蔵わかめ	1.2	1.4
葉ねぎ	3.5	3.5
煮干し	4	4
みそ	7.25	7.4

9(金)

米飯
豚肉とキムチの炒め物
竹輪のすまし汁

材料	小	中
豚肉ももスライス	30	36
豚肉ばらスライス	20	24
米ぬか油	0.5	0.6
はくさいキムチ	10	12
キャベツ	34	40.8
大豆もやし	15	18
ぶなしめじ	10	12
オイスターソース	0.5	0.6
清酒	0.5	0.6
こいくちしょうゆ	3	3.6
焼き竹輪	20	25
にんじん	10	12
乾燥湯葉	1	1.2
葉ねぎ	3.5	3.5
うすくちしょうゆ	3.6	3.8
天外天塩	0.15	0.16
出し昆布	0.6	0.6
削り節 3号だし	4	4

2026、10

No.3

12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)
	米飯 鶏肉の漬け焼き 白菜のごま和え チンゲンサイのスープ	麦ご飯 ハヤシライス 野菜サラダ	米飯 鶏肉のなるとオレンジソース ほうれんそうのごま和え きのこのみそ汁	米飯 豚肉のしょうが焼き(梅風味) わかめの酢の物 かきたま汁

材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中
			鶏もも皮つき 50g	1個		牛肉ももばらスライス	20	25	鶏もも皮つき 10g	50	60	豚肉ももスライス	45	54
			鶏もも皮つき 60g		1個	にんにく	0.6	0.77	でんぷん	5	6	豚肉ばらスライス	15	18
			本みりん	2.5	3	米ぬか油	0.2	0.25	米ぬか油	5	6	米ぬか油	0.5	0.6
			こいくちしょうゆ	2.3	2.76	にんじん	18	22	こいくちしょうゆ	3.2	3.84	しょうが	0.8	0.96
			清酒	2.2	2.64	たまねぎ	65	70	本みりん	0.8	0.96	減塩うめびしお	6	7.2
			三温糖	2	2.4	じゃがいも	65	70	水	2	2.4	こいくちしょうゆ	2	2.4
			トウバンジャン	0.02	0.02	マッシュルーム	5	6	なるとオレンジマーマレード	4	4.8	三温糖	1.5	1.8
			水	2	2.4	小麦粉	3.5	3.5				清酒	1	1.2
			でんぷん	0.28	0.34	有塩バター	3.5	3.5	ほうれんそう	20	24	本みりん	1	1.2
						脱脂粉乳	1	1.1	冷凍ほうれんそう	20	24	でんぷん	0.18	0.22
			はくさい	65	78	ウスターソース	1.2	1.5	にんじん	3	3.6	たまねぎ	30	36
			いりごま	0.6	0.72	ケチャップ	18	19.5	いりごま	0.6	0.72			
			上白糖	0.5	0.6	デミグラスソース	18	19.5	上白糖	0.5	0.6	だいこん	30	36
			うすくちしょうゆ	2.5	3	こいくちしょうゆ	1.9	2.2	うすくちしょうゆ	2.3	2.76	カットわかめ	0.5	0.6
						天外天塩	0.6	0.6				天外天塩	0.08	0.1
			豚ひき肉	10	12	こしょう	0.03	0.04	はくさい	30	36	米酢	1.5	1.8
			たまねぎ	23	27.6	赤ワイン	1	1.1	ぶなしめじ	5	6	上白糖	1	1.2
			にんじん	10	12				えのきたけ	5	6	うすくちしょうゆ	0.8	0.96
			きくらげ	0.2	0.3	ブロッコリー	15	18	油揚げ	3	3.6			
			チンゲンサイ	15	18	冷凍ブロッコリー	15	18	葉ねぎ	3.5	3.5	なると	5	6
			丸鶏スープベースHD	15	15	赤ピーマン	5	6	煮干し	4	4	たまねぎ	12	14
			うすくちしょうゆ	4.1	4.3	きゅうり	10	12	みそ	6.9	7	にんじん	9	11
			天外天塩	0.1	0.1	チキンハム	10	12				木綿豆腐	30	35
			こしょう	0.02	0.04	上白糖	1.1	1.32				鶏卵	15	17
						米酢	2.8	3.36				葉ねぎ	3.5	3.5
						うすくちしょうゆ	2.2	2.64				天外天塩	0.15	0.17
												うすくちしょうゆ	4.3	4.4
												でんぷん	0.3	0.33
						米粒麦	11.1	14.3				出し昆布	0.6	0.6
												削り節 3号だし	4	4

2026、10

No.4

19(月)			20(火)			21(水)			22(木)			23(金)		
パン			米飯			パン			米飯			米飯		
クリーム煮			焼き魚(たい)			キーマカレー			竹輪のゆかり揚げ			スタミナ丼(肉、野菜)		
海と畑のサラダ			たくあんのごま和え			きのこのスープ煮			小松菜のおかか和え			かぼちゃだんごのみそ汁		
			高野豆腐の卵とじ						野菜たっぷり汁					
材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中
鶏もも皮つき 10g	20	24	たい切身　50g	1切	1切	豚ひき肉	15	18		小1, 2年	その他	牛肉ももばらスライス	45	54
たまねぎ	38	45.6	天外天塩	0.2	0.2	牛ひき肉	15	18	焼き竹輪	1本	2本	米ぬか油	0.3	0.36
にんじん	9	10.8				米ぬか油	0.2	0.24	小麦粉	0.5	1	しょうが	0.2	0.24
じゃがいも	45	54	千切だいこん漬け	12	14.4	小麦粉	1	1.2	ゆかり	0.2	0.4	にんにく	0.2	0.24
マッシュルーム	5	6	きゅうり	12	14.4	たまねぎ	50	60	天ぷら粉	6	12	突きこんにゃく	15	18
マカロニ	5	6	いりごま	0.4	0.48	にんじん	15	18	米ぬか油	2	5	清酒	0.5	0.6
有塩バター	3	3.6				ピーマン	7	8.4				こいくちしょうゆ	2.3	2.76
小麦粉	3	3.6	高野豆腐	10	12	蒸し大豆	10	12	こまつな	40	48	三温糖	1	1.2
天外天塩	0.64	0.7	鶏卵	26	31.2	にんにく	0.6	0.72	上白糖	0.26	0.31			
こしょう	0.03	0.04	鶏もも皮つき 10g	20	24	カレー粉	0.72	0.86	うすくちしょうゆ	1.7	2.04	大豆もやし	25	30
調理用牛乳	40	48	にんじん	14	16.8	ウスターソース	0.9	1.08	花かつお	0.4	0.48	冷凍ほうれんそう	40	48
白ワイン	0.6	0.72	たまねぎ	55	66	ケチャップ	0.3	0.36				いりごま	1	1.2
丸鶏スープベースHD	12	13	冷凍さやいんげん	5	6	天外天塩	0.8	0.96	鶏もも皮つき 5g	20	24	うすくちしょうゆ	2	2.4
			うすくちしょうゆ	4.5	5.4	赤ワイン	0.8	0.96	たまねぎ	25	30	上白糖	0.6	0.72
キャベツ	17	20.4	こいくちしょうゆ	1.5	1.8	フルーツチャツネ	1	1.2	にんじん	13	15.6	米酢	2	2.4
きゅうり	10	12	三温糖	1.3	1.56				塩蔵わかめ	1.5	1.8	ごま油	0.9	1.08
まぐろ油漬け	15	18	本みりん	0.5	0.6	荒挽ミニカクテルウインナー	15	18	葉ねぎ	3.5	3.5			
にんじん	5	6	清酒	0.5	0.6	キャベツ	30	35	出し昆布	0.6	0.6	かぼちゃもち	25	30
冷凍ホールコーン	5	6	削り節 3号だし	1	1.2	たまねぎ	35	40	削り節 3号だし	4	4	たまねぎ	15	18
乾しひじき	1.5	1.8				じゃがいも	45	50	天外天塩	0.12	0.13	にんじん	12	14.4
うすくちしょうゆ	2.2	2.64				にんじん	18	22	うすくちしょうゆ	3.8	4	油揚げ	3	3.6
米酢	2.8	3.36				ぶなしめじ	6	7				葉ねぎ	3.5	3.5
上白糖	1.2	1.44				マッシュルーム	6	7				煮干し	4	4
						丸鶏スープベースHD	15	15				みそ	7.25	7.4
						ベーコン	5	6						
						天外天塩	0.6	0.7						
						こしょう	0.02	0.03						

2026、10

No.5

26(月)			27(火)			28(水)			29(木)			30(金)		
パン			米飯			米飯			米飯			きのこご飯		
魚(はも)フライ			じゃんじゃん豆腐			牛肉とピーマンの炒め物			鶏肉とさつまいもの揚げ煮			さんまのかぼす煮		
ブロッコリーのコンソメ味			白菜のみそ汁			わかめスープ			もずくスープ			もやしの中華和え		
ワンタンスープ									柿(個包装)			豆腐のすまし汁		
材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中
はも切身 50g	1切	1切	豚肉ももスライス	20	24	牛肉ももばらスライス	45	54	さつまいも2cm角切り	30	36	さんまかぼすレモン煮 40g	1尾	1尾
天外天塩	0.2	0.2	米ぬか油	0.2	0.24	米ぬか油	0.5	0.6	鶏もも皮つき 10g	40	48			
こしょう	0.01	0.01	がんもどき	30	36	にんじん	10	12	でんぷん	5	6	大豆もやし	40	48
小麦粉	4	4	板こんにゃく	25	30	たけのこ水煮	20	24	米ぬか油	7	8.4	刻み昆布	0.5	0.6
鶏卵	4	4	たまねぎ	40	48	ピーマン	15	18	にんじん	18	21.6	こいくちしょうゆ	2.2	2.64
パン粉	7	7	にんじん	10	12	もやし	12	14.4	冷凍さやいんげん	5	6	上白糖	0.45	0.54
米ぬか油	5	5	根深ねぎ	4	4.8	しょうが	0.48	0.58	三温糖	1.4	1.68	米酢	1.8	2.16
			乾しいたけ	0.5	0.6	こいくちしょうゆ	3.6	4.32	うすくちしょうゆ	1.5	1.8	ごま油	0.6	0.72
ブロッコリー	10	12	しょうが	0.4	0.48	清酒	0.5	0.6	こいくちしょうゆ	1.8	2.16			
冷凍ブロッコリー	20	24	みそ	2.8	3.36	三温糖	2	2.4	清酒	0.5	0.6	木綿豆腐	40	45
コンソメ	0.9	1.08	こいくちしょうゆ	3	3.6	オイスターソース	1	1.2	本みりん	0.5	0.6	にんじん	9	11
水	3.4	4.08	三温糖	1.95	2.34				水	5	6	乾燥湯葉	1	1.2
			清酒	1	1.2	塩蔵わかめ	1.5	1.8				みつば	3	3
ワンタンの皮	8	9				たまねぎ	10	12	乾燥もずく	0.3	0.35	天外天塩	0.14	0.15
にんじん	6	7	はくさい	30	36	焼きかまぼこ	6	7	木綿豆腐	30	35	うすくちしょうゆ	3.7	3.8
えのきたけ	7	9	たまねぎ	15	18	にんじん	10	12	にんじん	9	11	出し昆布	0.6	0.6
葉ねぎ	3	3	ぶなしめじ	4	4.8	葉ねぎ	3.5	3.5	えのきたけ	7	9	削り節 3号だし	4	4
丸鶏スープベースHD	15	15	油揚げ	3	3.6	丸鶏スープベースHD	15	15	天外天塩	0.2	0.22			
天外天塩	0.12	0.13	根深ねぎ	10	12	天外天塩	0.12	0.13	うすくちしょうゆ	3.5	3.8			
うすくちしょうゆ	4.2	4.3	煮干し	4	4	こしょう	0.02	0.03	丸鶏スープベースHD	15	15	きのこご飯の素	19.4	25
			みそ	7.25	7.4	うすくちしょうゆ	4.8	4.9						
						ごま油	0.2	0.22	柿1/4カット(個包装)	1個	1個			