

献立予定表

2026年9月度

| 1日(火)        | 2日(水)         | 3日(木)         | 4日(金)        | 7日(月)        | 8日(火)         | 9日(水)             | 10日(木)      | 11日(金)       | 14日(月)       | 15日(火)      |
|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|-------------------|-------------|--------------|--------------|-------------|
| もち米入りごはん     | 麦ごはん          | 麦ごはん          | 雑穀ごはん        | うどん          | キムチチャーハン      | 黒コッパパン            | 麦ごはん        | 梅菜めし         | ラーメン         | 瑞浪米ごはん      |
| 精白米 64       | 委託麦飯 169      | 委託麦飯 169      | 精白米 66       | うどん 200      | 精白米 53        | 黒パン 90            | 委託麦飯 169    | 精白米 66       | ラーメン 180     | 精白米 76      |
| ぶちっとモチ玄米 6.4 | 牛乳            | 牛乳            | 十六雑穀米 5.7    | 牛乳           | おおむぎ 5.4      | 牛乳                | 牛乳          | もち麦 4.4      | 牛乳           | 水 117       |
| 水 105        | 牛乳 206        | 牛乳 206        | 水 100        | 牛乳 206       | 水 87          | 牛乳 206            | 牛乳 206      | 水 105        | 牛乳 206       | 牛乳 206      |
| 牛乳           | ドライカレー        | 鶏とレバーのケチャップ和え | 牛乳           | きつねうどんのお揚げ   | こいくちしょうゆ 0.8  | 豚肉のBBQソース         | 納豆          | きざみ梅 0.5     | 鶏肉の唐揚げ       | 牛乳 206      |
| 牛乳 206       | なたね油 0.5      | 鶏レバー竜田揚げ 12   | 牛乳 206       | 油揚げ 15       | 酒 0.6         | なたね油 0.5          | 納豆(一食) 34.7 | 菜めしのもと 0.5   | 若鶏もも肉 50     | 秋刀魚のかばやき    |
| 鯖のソース煮       | にんにく 1        | 鶏レバー竜田揚げ 12   | ささみのレモン風味    | 酒 2          | 本みりん 0.6      | 豚モモ 70            | 焼きししゃも      | 牛乳           | おろししょうが 0.8  | さんま 40      |
| さば 50        | おろししょうが 1     | 若鶏もも肉 40      | 鶏ささ身 45      | 本みりん 3       | なたね油 0.4      | 酒 2.6             | ししゃも 38.6   | 牛乳 206       | こいくちしょうゆ 1.6 | おろししょうが 0.5 |
| でんぱん 2       | 豚ももミンチ 45     | こいくちしょうゆ 1    | 酒 2          | うすくちしょうゆ 2   | 豚モモ 15        | おろししょうが 0.8       | なたね油 0.5    | 豚肉のかりん揚げ     | 酒 1.8        | 酒 1         |
| 米粉 3         | たまねぎ 30       | 酒 1           | 食塩 0.1       | 三温糖 2        | 酒 1           | 本みりん 1            | 細寒天のかおり和え   | 豚モモ 50       | でんぱん 8       | でんぱん 6      |
| 米油 2.5       | まいたけ 10       | おろししょうが 0.3   | 白こしょう 0.02   | 厚削り節 0.5     | 白菜キムチ 10      | こいくちしょうゆ 1.5      | 細寒天 1       | うすくちしょうゆ 0.6 | 米油 4         | 米油 4        |
| ウスターソース 2    | にんじん 10       | でんぱん 8        | でんぱん 3       | 水 20         | ひじき 6         | 穀物酢 0.8           | キャベツ 20     | おろししょうが 0.6  | ダブルポテトサラダ    | こいくちしょうゆ 2  |
| こいくちしょうゆ 2   | 干しぶどう 3       | 米油 3          | 米粉 3         | きつねうどんの汁     | 牛乳            | 中ざら糖 1.5          | にんじん 5      | 酒 2          | さつまいも 15     | 三温糖 2       |
| 上白糖 2.3      | なす 10         | トマトケチャップ 4    | 米油 4         | 若鶏もも肉 20     | 牛乳 206        | りんごビューレ 1.5       | 千切だいこん漬 4   | でんぱん 8       | さといも 15      | 本みりん 2      |
| おろししょうが 0.8  | トマト 10        | 白みそ 0.6       | 中ざら糖 4       | 酒 0.5        | しゅうまい         | レモン 3             | かおり粉 0.2    | 米油 4         | にんじん 4       | 水 9         |
| 酒 1          | かぼちゃ 15       | 上白糖 3         | うすくちしょうゆ 1   | 水 130        | しゅうまい 52      | ブチドリップ 0.35       | 豚汁          | 三温糖 3.5      | きゅうり 7       | ひじきのサラダ     |
| 水 3          | 大豆 4          | 本みりん 4        | レモン 3        | 厚削り節 2.5     | キャベツのサラダ      | ブロッコリーサラダ         | 豚モモ 25      | こいくちしょうゆ 2.2 | 食塩 0.1       | とうもろこし 8    |
| 土佐酢和え        | カレー粉 0.45     | 水 7           | 水 4          | 焼きかまぼこ 8     | にんじん 6        | ブロッコリー 35         | 酒 2         | こいくちしょうゆ 2   | マヨネーズ 6      | 赤こんにやく 5    |
| だいこん 25      | はちみつ 0.4      | こんにやくサラダ      | 高野豆腐の煮物      | 干し椎茸 1       | キャベツ 25       | にんじん 6            | ごぼう 7       | いんげんのごま和え    | みそラーメンの汁     | ひじき 1.5     |
| きゅうり 20      | りんごビューレ 2     | もやし 10        | にんじん 5       | にんじん 10      | きゅうり 10       | きゅうり 10           | さといも 8      | さやいんげん 15    | なたね油 0.1     | にんじん 3      |
| わかめ 0.6      | トマトケチャップ 8    | パスタ茹薺 18      | 干し椎茸 1       | はくさい 20      | 和風ドレッシング 6    | マヨネーズ 6           | にんじん 12     | キャベツ 25      | にんにく 0.2     | きゅうり 10     |
| 水 2          | こいくちしょうゆ 1    | こんにやく 17      | 水 30         | 本みりん 3       | トックスープ        | トマトとコーンのスープ       | さつまいも 5     | 豚モモ 5        | ごまドレッシング 16  | ごまドレッシング 6  |
| 厚削り節 0.05    | スープストック 0.6   | 赤こんにやく 3      | うすくちしょうゆ 1.5 | こいくちしょうゆ 5   | 水 120         | なたね油 0.1          | 赤こんにやく 5    | 三温糖 0.8      | 酒 1.5        | 寒天入りみそ汁     |
| 三温糖 2.5      | ウスターソース 4     | にんじん 4        | 三温糖 1.3      | こまつな 10      | 若鶏もも肉 10      | たまねぎ 10           | だいこん 10     | 本みりん 1       | 水 130        | 水 120       |
| しろしょうゆ 0.8   | 食塩 0.05       | きゅうり 10       | 本みりん 1.7     | ねぎ 5         | にんじん 7        | トマト 35            | 水 80        | こいくちしょうゆ 1.5 | なると 5        | 煮干し 2.5     |
| 米酢 3         | 白こしょう 0.01    | 玉葱ドレッシング 6    | 和風だしの素 0.5   | いもかりんとう      | とうもろこし 6      | とうもろこし 15         | 煮干し 2.5     | 白すりごま 1.5    | もやし 10       | えのきたけ 7     |
| 赤だし          | ブチドリップ 1.3    | 日吉みそ汁         | 凍り豆腐 8       | さつまいも 48     | えだまめ 6        | にんじん 7            | 油揚げ 2       | 冬瓜汁          | たけのこ 6       | だいこん 20     |
| 厚削り節 2       | ごぼうサラダ        | 煮干し 2         | こまつな 20      | 米油 2         | 中華だし 1.2      | ロースハム 7           | はくさい 10     | 水 120        | きくらげ 0.3     | 日吉みそ 8      |
| さといも 15      | ごぼう 30        | じゃがいも 20      | 沢煮椀          | 上白糖 3        | うすくちしょうゆ 2.2  | コンソメスープの素 0.7     | 赤みそ 6.5     | 厚削り節 2.5     | はくさい 20      | 細寒天 1       |
| 油揚げ 2.5      | 穀物酢 0.1       | えのきたけ 6       | なたね油 0.2     | こいくちしょうゆ 0.8 | 食塩 0.1        | うすくちしょうゆ 3.5      | ねぎ 6        | 糸かまぼこ 7      | 中華だし 0.5     | こまつな 20     |
| たまねぎ 15      | きゅうり 15       | ミニ厚揚げ 12      | 豚モモ 15       | 本みりん 0.5     | 白こしょう 0.01    | パセリ 0.02          |             | とうがん 50      | 合わせみそ 8.4    | ねぎ 6        |
| なす 10        | ごまドレッシング 6    | はくさい 10       | 酒 1          | 水 1          | トック 20        | 水 130             |             | ぶなしめじ 8      | トウバンジャン 0.1  | 水 120       |
| 赤みそ 7.5      | ABCスープ        | 日吉みそ 8        | ごぼう 8        |              | チンゲンサイ 20     | ミルクメーカー コーヒー      |             | 酒 1          | 三温糖 1        | ミルクプリン      |
| 木綿豆腐 20      | ベーコン 9        | ねぎ 5          | たけのこ 8       |              | ねぎ 5          | ミルクメーカー コーヒー 12.5 |             | うすくちしょうゆ 3   | ねぎ 6         | ミルクプリン 80   |
| ねぎ 6         | にんじん 10       | 水 120         | 干し椎茸 1       |              | フローズンヨーグルト    |                   |             | 食塩 0.1       |              |             |
| 水 120        | エリンギ 10       | 陶ウエハース        | だいこん 15      |              | フローズンヨーグルト 60 |                   |             | でんぱん 1       |              |             |
|              | 水 120         | 陶ウエハース(パニラ)   | 水 130        |              |               |                   |             | ねぎ 6         |              |             |
|              | とうもろこし 10     |               | 厚削り節 2.5     |              |               |                   |             | 冷凍みかん        |              |             |
|              | コンソメスープの素 1.2 |               | うすくちしょうゆ 3   |              |               |                   |             | 冷凍みかん 74     |              |             |
|              | 食塩 0.1        |               | 食塩 0.15      |              |               |                   |             |              |              |             |
|              | 白こしょう 0.01    |               | ねぎ 6         |              |               |                   |             |              |              |             |
|              | うすくちしょうゆ 0.8  |               |              |              |               |                   |             |              |              |             |
|              | マカロニ 2.6      |               |              |              |               |                   |             |              |              |             |
|              | はくさい 15       |               |              |              |               |                   |             |              |              |             |

| 16日(水)       | 17日(木)        | 18日(金)        | 24日(木)       | 25日(金)       | 28日(月)      | 29日(火)       | 30日(水)       |
|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------|
| 麦ごはん         | 麦ごはん          | もち米入りごはん      | 麦ごはん         | 栗ごはん         | ソフト麺        | 麦ごはん         | 麦ごはん         |
| 委託麦飯 169     | 委託麦飯 169      | 精白米 64        | 委託麦飯 169     | 精白米 51.2     | ソフトめん 180   | 精白米 64       | 委託麦飯 169     |
| 牛乳           | 牛乳            | ぶちっとモチ玄米 6.4  | 牛乳           | ぶちっとモチ玄米 5.1 | 牛乳          | おおむぎ 6.4     | 牛乳           |
| 牛乳 206       | 牛乳 206        | 水 105         | 牛乳 206       | 水 84         | 牛乳 206      | 水 105        | 牛乳 206       |
| ふんわり揚げ       | 瑞浪ポーノボークの甘辛だれ | 牛乳            | 揚げだし豆腐       | 酒 1.7        | ジャージャー麺の肉みそ | 牛乳           | 鮎の田楽         |
| ふんわり揚げ 50    | 豚モモ 70        | 牛乳 206        | 揚げだし用豆腐 65   | 酒 1          | なたね油 0.1    | 牛乳 206       | あゆ 50        |
| 米油 0.5       | おろししょうが 1     | 麻婆なす          | 米油 5         | 三温糖 1        | 鶏ささ身 45     | ささみのピカタ      | 酒 2          |
| キャベツのおかか和え   | にんにく 1        | なたね油 0.5      | 水 16         | 食塩 0.04      | 豚ももミンチ 45   | 鶏ささ身 45      | こいくちしょうゆ 1.5 |
| キャベツ 30      | 白こしょう 0.02    | おろししょうが 0.8   | 厚削り節 0.6     | くり 30        | おろししょうが 0.8 | 食塩 0.15      | 米粉 2         |
| にんじん 5       | 酒 2           | にんにく 0.2      | 上白糖 1        | 本みりん 1       | にんにく 0.8    | 白こしょう 0.02   | でんぱん 4       |
| きゅうり 13      | なたね油 0.5      | トウバンジャン 0.05  | 本みりん 1       | 牛乳           | 干し椎茸 0.3    | 小麦粉 5        | 米油 4         |
| うすくちしょうゆ 1.5 | 三温糖 2         | 豚ももミンチ 28     | うすくちしょうゆ 2.3 | 牛乳 206       | たけのこ 15     | 鶏卵 10        | 赤みそ 2        |
| 本みりん 1       | 水 10          | 水 10          | 食塩 0.05      | 鮭の塩焼き        | たまねぎ 15     | 水 1          | 白みそ 2        |
| 三温糖 0.4      | 本みりん 1.6      | たまねぎ 8        | おろししょうが 0.2  | ぎんざけ 50      | 大豆ミート 7     | なたね油 1       | 中ざら糖 6       |
| 花かつお 0.5     | 酒 2           | にんじん 12       | ねぎ 4         | 酒 0.5        | 白こしょう 0.01  | トマトケチャップ 8   | 酒 1          |
| 親子煮          | こいくちしょうゆ 2    | なす 45         | 切干大根の煮付け     | 食塩 0.08      | 中ざら糖 1      | ウスターソース 3    | 本みりん 1.5     |
| なたね油 0.5     | 水 6           | 三温糖 2.2       | なたね油 0.5     | なたね油 0.5     | 甜面醬 6       | 三温糖 0.8      | 水 1          |
| 若鶏もも肉 30     | こまつなのお浸し      | 赤みそ 1         | にんじん 5       | 磯和え          | 酒 1         | 水 3          | 金平ごぼう        |
| 酒 2          | キャベツ 20       | 中華だし 0.4      | 干し椎茸 1       | にんじん 10      | こいくちしょうゆ 6  | 切干大根の焼きそば風   | なたね油 0.3     |
| 干し椎茸 1.5     | こまつな 30       | 甜面醬 3.3       | 切干しだいこん 5    | キャベツ 20      | こいくちしょうゆ 2  | なたね油 0.5     | ごぼう 30       |
| にんじん 15      | こいくちしょうゆ 1.5  | コチュジャン 0.3    | 油揚げ 3        | ほうれんそう 18    | ねぎ 6        | にんじん 6       | にんじん 10      |
| じゃがいも 15     | 本みりん 1        | こいくちしょうゆ 0.57 | 水 15         | 本みりん 1.1     | ブチドリップ 1    | たまねぎ 5       | 赤こんにやく 7     |
| たまねぎ 35      | 三温糖 0.5       | ねぎ 4          | 中ざら糖 1.9     | こいくちしょうゆ 2.2 | ジャージャー麺の野菜  | 切干しだいこん 5    | 中ざら糖 1       |
| 水 40         | おぐらのみそ汁       | 水 2.5         | 和風だしの素 0.3   | 上白糖 0.5      | もやし 20      | しょうが(酢漬) 0.8 | 和風だしの素 0.1   |
| 中ざら糖 2       | 煮干し 2         | でんぱん 2.5      | 酒 1          | 焼ばらのり 0.3    | きゅうり 10     | スープストック 0.5  | 水 7          |
| 和風だしの素 0.35  | さといも 12       | プチドリップ 0.6    | 本みりん 1       | 里芋のみそ汁       | れんこんチップス    | キャベツ 20      | こいくちしょうゆ 1.4 |
| 本みりん 1       | えのきたけ 6       | 春雨のサラダ        | こいくちしょうゆ 2   | 煮干し 2.5      | れんこん 45     | 青のり粉 0.1     | 白いりごま 0.7    |
| うすくちしょうゆ 4   | 冷凍サイコロ豆腐 15   | はるさめ 3.5      | さやいんげん 4     | さといも 30      | 米油 2        | 花かつお 0.4     | ごま油 0.6      |
| 凍り豆腐 8       | 油揚げ 2         | きくらげ 0.4      | かぼちゃのみそ汁     | たまねぎ 10      | 食塩 0.07     | ウスターソース 3    | 三つ葉のすまし汁     |
| 鶏卵 28        | 日吉みそ 8        | にんじん 5        | 水 120        | はくさい 15      | 白こしょう 0.01  | 中濃ソース 3      | 厚削り節 2.5     |
| さやいんげん 15    | オクラ 10        | こまつな 23       | 煮干し 2.5      | ミニ厚揚げ 12     | のむヨーグルト     | たぬぎ汁         | 糸かまぼこ 10     |
|              | 水 120         | きゅうり 10       | はくさい 15      | 白みそ 8        | のむヨーグルト 80  | 水 100        | たまねぎ 20      |
|              |               | こいくちしょうゆ 1.9  | 白みそ 7.5      | ねぎ 6         |             | 厚削り節 2.5     | えのきたけ 7      |
|              |               | 穀物酢 1.8       | かぼちゃ 23      | 水 120        |             | だいこん 10      | うすくちしょうゆ 3   |
|              |               | 三温糖 2         | こまつな 10      |              |             | えのきたけ 5      | 本みりん 1       |
|              |               | ごま油 1         | ねぎ 6         |              |             | ごぼう 12       | 食塩 0.15      |
|              |               | ワンタンスープ       | おはぎ          |              |             | こんにやく 10     | 木綿豆腐 15      |
|              |               | 水 180         | おはぎ(きなこあん)   | 45           |             | さつま揚げ 10     | 根みつば 3       |
|              |               | シャンタン 1.1     |              |              |             | 油揚げ 5        | 水 130        |
|              |               | 食塩 0.08       |              |              |             | うすくちしょうゆ 3.6 |              |
|              |               | 白こしょう 0.01    |              |              |             | 食塩 0.18      |              |
|              |               | うすくちしょうゆ 1.5  |              |              |             | 酒 1          |              |
|              |               | 干し椎茸 0.3      |              |              |             | おろししょうが 0.6  |              |
|              |               | なると 7         |              |              |             | ねぎ 6         |              |
|              |               | とうもろこし 7      |              |              |             |              |              |
|              |               | わんたんの皮 5      |              |              |             |              |              |
|              |               | ねぎ 6          |              |              |             |              |              |
|              |               | 焼ばらのり 0.1     |              |              |             |              |              |

2026年  
10月

| 1日(木)        | 2日(金)        |
|--------------|--------------|
| 麦ごはん         | 玄米ごはん        |
| 委託麦飯 169     | 精白米 66       |
| 牛乳           | 玄米 12        |
| 牛乳 206       | 水 117        |
| 春巻き          | 牛乳           |
| 春巻き 35       | 牛乳 206       |
| 米油 4         | 厚揚げのそぼろ餡掛け   |
| 華風和え         | なたね油 0.5     |
| にんじん 5       | 厚揚げ 60       |
| だいこん 30      | 若鶏むね肉ミンチ 20  |
| こまつな 25      | おろししょうが 0.6  |
| こいくちしょうゆ 1.8 | 酒 1          |
| 穀物酢 2        | 中ざら糖 3       |
| 三温糖 2        | こいくちしょうゆ 2.3 |
| ごま油 0.5      | でんぱん 0.6     |
| 八宝菜          | 水 13         |
| なたね油 0.4     | おかか和え        |
| おろししょうが 0.2  | とうもろこし 10    |
| 豚モモ 25       | きゅうり 5       |
| たまねぎ 20      | にんじん 5       |
| にんじん 10      | キャベツ 30      |
| 干し椎茸 0.4     | こいくちしょうゆ 1.5 |
| きくらげ 0.3     | 本みりん 1       |
| たけのこ 15      | 三温糖 0.4      |
| もやし 25       | 和風だしの素 0.1   |
| 青ピーマン 5      | 花かつお 0.5     |
| 鶏ガラスープ 1.5   | 沢煮椀          |
| 三温糖 0.5      | なたね油 0.2     |
| うすくちしょうゆ 1.8 | 豚モモ 15       |
| オイスターソース 1   | 酒 1          |
| はくさい 20      | ごぼう 8        |
| チンゲンサイ 15    | たけのこ 8       |
| ごま油 0.5      | 干し椎茸 1       |
| でんぱん 2       | だいこん 15      |
| 水 25         | 水 130        |
|              | 厚削り節 2.5     |
|              | うすくちしょうゆ 3   |
|              | 食塩 0.15      |
|              | ねぎ 6         |

※分量は小学校3・4年生の分量です。小学校1・2年生は表示の0.75倍、小学校5・6年生は1.2倍、中学生は1.3倍の分量になります。