

献立予定表

2026年10月度

1日(木)	2日(金)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	19日(月)
麦ごはん	玄米ごはん	ソフト麺	まこもごはん	麦ごはん	麦ごはん	新米ごはん	新米ごはん	米粉食パン	麦ごはん	もち米入りごはん	ラーメン
委託麦飯 169	精白米 66	ソフトめん 180	精白米 51	委託麦飯 169	委託麦飯 169	精白米 76	精白米 76	米粉パン 84	委託麦飯 169	精白米 64	ラーメン 180
牛乳	玄米 12	牛乳	もち麦 3.4	牛乳	牛乳	水 113	水 113	牛乳	牛乳	がちっとモチ玄米 6.4	牛乳
牛乳 206	水 117	牛乳 206	水 84	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	水 96	牛乳 206
春巻き	牛乳	豆腐ナゲット	酒 1.12	ガバオライスの具	ししゃものカレー揚げ	牛乳 206	牛乳 206	スラッピージョー	きのこカレー	牛乳	いか焼き
春巻き 35	牛乳 206	豆腐ナゲット 40	こいくちしょうゆ 1.4	なたね油 0.5	ししゃも 36	豚肉とかぼちゃの甘辛和え	秋刀魚の塩焼き	なたね油 0.2	なたね油 0.5	牛乳 206	いか 50
米油 4	厚揚げの	なたね油 0.8	本みりん 0.56	若鶏むね肉 40	カレー粉 0.5	大豆	さんま 40	豚ひき肉 30	にんにく 0.3	鶏肉の照り焼き	こいくちしょうゆ 0.6
華風和え	そばろあんかけ	イタリアンサラダ	なたね油 0.2	大豆 20	米粉 3	豚モモ 40	食塩 0.08	食塩 0.03	おろししょうが 0.4	若鶏もも肉 60	本みりん 0.8
にんじん 5	なたね油 0.5	だいこん 20	若鶏もも肉 8	たまねぎ 30	でんぱん 2	おろししょうが 0.2	なたね油 0.5	白こしょう 0.02	豚モモ 20	おろししょうが 0.8	酒 2
だいこん 30	厚揚げ 60	赤ピーマン 3	酒 0.6	白こしょう 0.01	白こしょう 3	うすくちしょうゆ 0.5	三温糖 1	たまねぎ 50	たまねぎ 50	酒 2.8	なたね油 2
こまつな 25	若鶏むね肉 20	黄ピーマン 3	干し椎茸 8	青ピーマン 3	ひじきの煮付け	酒 1	本みりん 0.9	にんじん 20	セロリー 0.5	こいくちしょうゆ 0.9	青菜ともやし炒め
こいくちしょうゆ 1.8	おろししょうが 0.6	こまつな 15	にんじん 8	赤ピーマン 3	なたね油 0.2	でんぱん 4.8	本みりん 0.9	本みりん 0.5	にんじん 10	なたね油 0.5	なたね油 0.3
穀物酢 2	酒 1	きゅうり 10	まこも 15	上白糖 0.5	にんじん 8	かぼちゃ 30	酒 0.9	小麦粉 3	ばなしめじ 6	こいくちしょうゆ 1	オイルツナ 3
三温糖 2	中ざら糖 3	イタリアンドレッシング 6	油揚げ 5	酒 1	ひじき 2.5	米油 5	だいこん 20	スープストック 0.6	エリンギ 6	本みりん 2	にんじん 7
ごま油 0.5	こいくちしょうゆ 2.3	ミートソース	和風だしの素 0.3	こいくちしょうゆ 0.5	油揚げ 3	こいくちしょうゆ 2.2	金平ごぼう	中ざら糖 0.18	まいたけ 6	三温糖 1	こまつな 25
八宝菜	でんぱん 0.6	なたね油 0.1	三温糖 1.5	オイスターソース 3.3	油揚げ 3	こいくちしょうゆ 2.2	なたね油 0.3	ウスターソース 2.7	マッシュルーム 3	酒 1	だいずもやし 25
なたね油 0.4	水 13	牛ひき肉 20	本みりん 1	バジル 0.02	トウバンジャン 0.01	中ざら糖 2.2	ごぼう 30	トマトケチャップ 10	じゃがいも 10	水 6.8	食塩 0.03
おろししょうが 0.2	おかか和え	豚ひき肉 7	牛乳 1	チンゲン菜のサラダ	和風だしの素 0.3	本みりん 1	にんじん 10	からし(粉) 0.22	水 50	でんぱん 0.2	白こしょう 0.02
豚モモ 25	とうもろこし 10	赤ワイン 2	牛乳 206	にんじん 8	水 8	トウバンジャン 0.1	煮干し 7	パン粉 4.3	レンズまめ 5	香り and え	しょうゆラーメンの汁
たまねぎ 20	きゅうり 5	セロリー 1.5	牛乳 206	にんじん 8	水 8	磯和え	水 1	ブロッコリーサラダ	ロリエ 0.02	キャベツ 26	きゅうりラーメンの汁
にんじん 10	にんじん 5	たまねぎ 50	鯖の竜田揚げ	チンゲンサイ 35	本みりん 1	にんじん 10	和風だしの素 0.1	ブロッコリー 35	スープストック 0.5	にんじん 6	なたね油 0.5
干し椎茸 0.4	キャベツ 30	にんじん 30	さば 50	きゅうり 10	こいくちしょうゆ 1.3	キャベツ 20	水 7	きゅうり 10	チャツネ 2	きゅうり 8	にんにく 0.5
きくらげ 0.3	こいくちしょうゆ 1.5	水 80	酒 2	玉葱ドレッシング 6	さやいんげん 7	キャベツ 20	こいくちしょうゆ 1.4	とうもろこし 8	トマトケチャップ 6	千切だいこん漬 8	豚モモ 20
たけのこ 15	本みりん 1	大豆ミート 3	こいくちしょうゆ 1	レタスのスープ	豚汁	ほうれんそう 18	白いりごま 0.7	フレンチドレッシング 6	ウスターソース 8	かおり粉 0.2	厚削り節 2
もやし 25	三温糖 0.4	レンズまめ 2	おろししょうが 0.5	糸かまぼこ 8	豚モモ 25	本みりん 1.1	ごま油 0.6	ジュリエンヌスープ	こいくちしょうゆ 0.3	白みそ汁	水 130
青ピーマン 5	和風だしの素 0.1	マッシュルーム 7	でんぱん 6	たまねぎ 15	酒 2	こいくちしょうゆ 2.2	赤だし	ベーコン 9	ソテードオニオン 5	煮干し 2.5	なると 5
鶏ガラスープ 1.5	花かつお 0.5	まいたけ 5	米油 3	鶏ガラスープ 0.4	ごぼう 7	上白糖 0.5	煮干し 2	にんじん 8	牛乳 15	水 130	たけのこ 10
三温糖 0.5	沢煮椀	カットトマト 8	寒天サラダ	チキンピュイオン 0.9	さといも 15	焼ばらりのり 0.3	じゃがいも 15	エリンギ 5	米粉 4	だいこん 15	とうもろこし 10
うすくちしょうゆ 1.8	なたね油 0.2	ロリエ 0.03	細寒天 1	食塩 0.1	にんじん 10	すまし汁	油揚げ 2.5	水 120	でんぱん 2	えのきたけ 6	きくらげ 0.3
オイスターソース 1	豚モモ 15	スープストック 0.5	にんじん 5	うすくちしょうゆ 2	赤こんにやく 5	水 120	はくさい 15	たまねぎ 20	シュレッドチーズ 1	はくさい 15	はくさい 15
はくさい 20	酒 1	三温糖 1	こまつな 20	白こしょう 0.01	だいこん 15	厚削り節 3	赤みそ 7.5	キャベツ 20	大根サラダ	ミニ厚揚げ 12	こいくちしょうゆ 4.5
チンゲンサイ 15	ごぼう 8	白こしょう 0.01	きゅうり 10	レタス 28	水 80	糸かまぼこ 8	木綿豆腐 15	コンソメスープの素 1.1	だいこん 40	白みそ 8	本みりん 2
ごま油 0.5	たけのこ 8	トマトケチャップ 13	こいくちしょうゆ 1.8	水 130	煮干し 2.5	えのきたけ 5	こまつな 15	食塩 0.07	きゅうり 10	ねぎ 5	シャンタン 0.7
でんぱん 2	干し椎茸 1	ウスターソース 4.5	穀物酢 2	ヨーグルト	木綿豆腐 10	たまねぎ 20	ねぎ 6	白こしょう 0.01	キャベツ 10	柿	食塩 0.1
水 25	だいこん 15	食塩 0.05	三温糖 2	ヨーグルト 70	はくさい 15	本みりん 1	水 120	うすくちしょうゆ 1.2	玉葱ドレッシング 6	かき 35	白こしょう 0.02
	厚削り節 2.5	米粉 4	ごま油 1	のっぺい汁	赤みそ 6.5	食塩 3		ミルメーク コーヒー	根タスナック	ほうれんそう 15	ねぎ 6
	うすくちしょうゆ 3	でんぱん 2	若鶏もも肉 18	若鶏もも肉 18	ねぎ 6	食塩 0.15		ミルメークコーヒー 12.5	さつまいも 20		型抜きチーズ
	食塩 0.15		酒 2	酒 2		こまつな 20			大豆 20		型抜きチーズ 10
	ねぎ 6		水 120	水 120		ねぎ 6			ごぼう 20		
			厚削り節 2.3	厚削り節 2.3		ブルーベリーゼリー			米粉 3		
			ばなしめじ 8	ばなしめじ 8		ブルーベリーゼリー 50			米油 2		
			干し椎茸 1	干し椎茸 1					ゆかり粉 0.2		
			食塩 0.1	食塩 0.1					青のり粉 0.1		
			さといも 24	さといも 24							
			うすくちしょうゆ 3	うすくちしょうゆ 3							
			でんぱん 1.2	でんぱん 1.2							
			ねぎ 5	ねぎ 5							

20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)
さつまいもと人参ごはん	麦ごはん	麦ごはん	新米ごはん	うどん	もち米入りごはん	きなこ揚げパン	麦ごはん	ピラフ
精白米 51	委託麦飯 169	委託麦飯 169	精白米 76	うどん 200	精白米 64	コッパパン 69	委託麦飯 169	精白米 51
おおむぎ 5.1	牛乳	牛乳	水 113	牛乳	がちっとモチ玄米 6.4	米油 8	牛乳	おおむぎ 5.1
水 83	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 113	牛乳 206	水 96	きな粉 4.9	牛乳 206	水 128
酒 1.5	ヤンニョムチキン	かつおのあんからめ	牛乳 206	肉うどんの汁	牛乳	上白糖 4.9	鮭のみそマヨかけ	白ワイン 1.7
食塩 0.3	若鶏もも肉 55	かつお 50	瑞浪井の具	若鶏もも肉 25	牛乳 206	食塩 0.2	さけ 50	なたね油 0.5
さつまいも 25	白こしょう 0.01	うすくちしょうゆ 1	なたね油 0.2	酒 0.5	厚焼きたまご	牛乳	酒 1	若鶏むね肉 10
にんじん 8	酒 2.3	酒 2	豚ミンチ 50	水 130	厚焼きたまご 60	牛乳 206	白こしょう 0.03	白ワイン 1
三温糖 0.3	でんぱん 8	おろししょうが 2	酒 1.5	厚削り節 2.5	炊き合わせ	豆サラダ	なたね油 1	たまねぎ 20
こいくちしょうゆ 0.3	米油 4	でんぱん 8	たまねぎ 30	焼きかまぼこ 8	なたね油 0.5	キャベツ 27	なたね油 0.5	にんじん 10
和風だしの素 0.1	にんにく 0.2	米油 4	三温糖 4	干し椎茸 1	若鶏もも肉 15	レンズまめ 3	たまねぎ 10	スープストック 0.7
牛乳	トマトケチャップ	三温糖 3.2	酒 2	はくさい 20	7	ひよこまめ 3	ばなしめじ 5	食塩 0.05
牛乳 206	コチュジャン 0.5	こいくちしょうゆ 2.8	本みりん 2	本みりん 3	ごぼう 20	黒大豆 0.7	とうもろこし 3	白こしょう 0.01
ハンバーグのきのこソース	はちみつ 2	水 7.5	うすくちしょうゆ 4	こいくちしょうゆ 5	干し椎茸 5	金時豆 3	マヨネーズ 8	パセリ 0.03
ハンバーグ 60	こいくちしょうゆ 1	彩り and え	炒り卵 15	ほうれんそう 10	たけのこ 5	ごまドレッシング 6	合わせみそ 2.3	牛乳
なたね油 2	水 3	とうもろこし 5	さやいんげん 5	ねぎ 8	こんにやく 10	ポトフ	酒 3	牛乳 206
ばなしめじ 2	ナムル	にんじん 5	しょうが(酢漬) 1.2	切り干し大根の煮付け	水 25	なたね油 0.2	水 2	タンドリーチキン
干し椎茸 0.8	にんじん 5	キャベツ 25	プチドリップ 1	なたね油 0.5	中ざら糖 1.5	若鶏もも肉 20	塩昆布 and え	若鶏もも肉 60
えのきたけ 2	だいこん 30	こまつな 15	つぼ漬け and え	にんじん 5	和風だしの素 0.2	たまねぎ 30	はくさい 55	白こしょう 0.02
マッシュルーム 3	もやし 10	こいくちしょうゆ 1.5	だいこん 35	干し椎茸 1	本みりん 2	じゃがいも 30	きゅうり 10	食塩 0.2
チキンピュイオン 0.5	ほうれんそう 20	本みりん 1	にんじん 5	切干しだいこん 5	こいくちしょうゆ 1.8	にんじん 15	塩こんぶ 1	カレー粉 0.3
三温糖 0.7	コチュジャン 0.1	三温糖 0.5	きゅうり 22	油揚げ 3	さやいんげん 3	水 100	昆布茶 0.3	豆乳ヨーグルト 6
こいくちしょうゆ 1	こいくちしょうゆ 1.8	和風だしの素 0.07	つぼ漬け 5	水 15	かぼちゃのみそ汁	ウィンナー 10	けんちん汁	トマトケチャップ 3
本みりん 0.7	穀物酢 1.5	なめこのみそ汁	塩こんぶ 0.6	中ざら糖 1.9	煮干し 2	ブロccoli 15	なたね油 0.2	ウスターソース 1.2
酒 1.5	三温糖 1.1	煮干し 2.5	穀物酢 2	和風だしの素 0.3	だいこん 10	白こしょう 0.01	ごぼう 13	こいくちしょうゆ 0.8
水 8	ごま油 1.5	水 130	三温糖 2	酒 1	えのきたけ 6	黒こしょう 0.01	こんにやく 10	なたね油 0.5
でんぱん 0.3	わかめスープ	だいこん 15	じゃがいものみそ汁	本みりん 1	かぼちゃ 15	食塩 0.2	水 100	コールスロー
ほうれん草のお浸し	冷凍サイコロ豆腐 20	なめこ(水煮) 25	水 120	こいくちしょうゆ 2	合わせみそ 8	コンソメスープの素 1.2	厚削り節 2.5	牛乳 206
はくさい 35	とうもろこし 5	油揚げ 2	煮干し 2.5	さやいんげん 4	凍り豆腐 4	酒	にんじん 5	キャベツ 30
ほうれんそう 25	糸かまぼこ 7	合わせみそ 7	だいこん 10	大学芋	こまつな 15		さといも 15	きゅうり 15
とうもろこし 5	ほたてがい 0.9	木綿豆腐 20	じゃがいも 25	さつまいも 65	水 120		マヨネーズ 6	マヨネーズ 6
こいくちしょうゆ 1.5	鶏ガラスープ 1.35	はくさい 15	たまねぎ 10	米油 2.5	りんご		うすくちしょうゆ 3	オニオンスープ
三温糖 0.5	白こしょう 0.01	ねぎ 5	油揚げ 5	こいくちしょうゆ 1.3	りんご 35		食塩 0.15	なたね油 0.3
本みりん 1	うすくちしょうゆ 1.2		日吉みそ 8	上白糖 6			木綿豆腐 15	たまねぎ 50
和風だしの素 0.07	でんぱん 1		ねぎ 7	水 1.2			ねぎ 8	食塩 0.06
花かつお 0.05	食塩 0.1		わかめ 0.3	黒いりごま 0.35				白こしょう 0.01
日吉みそ汁	チンゲンサイ 20							にんじん 10
煮干し 2	わかめ 0.4							エリンギ 8
さといも 20	水 120							水 120
だいこん 15								ソテードオニオン 10
冷凍サイコロ豆腐 18								ローズハム 7
日吉みそ 8								コンソメスープの素 0.5
ねぎ 5								こいくちしょうゆ 1
わかめ 0.2								パセリ 0.07
水 120								ハロウィンデザート 10
								パンパンババロア 28

2026年
11月

2日(月)	4日(水)
ソフト麺	麦ごはん
ソフトめん 180	委託麦飯 169
牛乳	牛乳
牛乳 206	牛乳 206
ミートソース	かき揚げ
なたね油 0.1	かぼちゃ 8
牛ひき肉 20	さつまいも 7
豚ひき肉 7	にんじん 10
赤ワイン 2	たまねぎ 30
セロリー 1.5	しらす干し 4
たまねぎ 50	小麦粉 14
にんじん 30	ベーキングパウダー 0.15
水 80	食塩 0.05
大豆ミート 3	水 10
レンズまめ 2	米油 4
マッシュルーム 7	天つゆ 20
まいたけ 5	れんこんの炒め煮
カットトマト 5	なたね油 0.3
ロリエ 0.03	れんこん 33
スープストック 0.5	にんじん 8
三温糖 1	和風だしの素 0.2
白こしょう 0.01	三温糖 1.5
トマトケチャップ 13	酒 1
ウスターソース 4.5	本みりん 1
食塩 0.05	こいくちしょうゆ 1.8
米粉 4	水 0.65
でんぱん 2	切干大根のみそ汁
カラフルサラダ	煮干し 2
キャベツ 30	切干しだいこん 7
黄ピーマン 5	えのきたけ 6
赤ピーマン 5	油揚げ 5
イタリアンドレッシング 6	合わせみそ 8
チョコタフィー	凍り豆腐 4
大豆 10	こまつな 10
上白糖 4.5	水 120
ピュアココア 0.8	
水 1.2	

※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。