

献立予定表

2026年11月度

(中学校)

2日(月)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	16日(月)	17日(火)
ソフト麺	麦ごはん	麦ごはん	玄米ごはん	麦ごはん	人参じゃこごはん	食パン	麦ごはん	麦ごはん	うどん	里芋ごはん
ソフトめん 180	委託麦飯 169	委託麦飯 169	精白米 66	委託麦飯 169	精白米 60	食パン 84	委託麦飯 169	精白米 64	うどん 200	精白米 53
牛乳	牛乳	牛乳	玄米 12	牛乳	もち麦 4	牛乳	牛乳	おおむぎ 6.4	牛乳	もち麦 3.5
牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	水 117	牛乳 206	水 96	牛乳 206	牛乳 206	水 105	牛乳 206	水 84
ミートソース	かき揚げ	鯖の塩焼き	牛乳	ビビンバの具	なたね油 0.5	照り焼きハンバーグ	いかの唐揚げ	牛乳	さつまいもの天ぷら	酒 0.6
なたね油 0.1	かぼちゃ 8	さば 50	牛乳 206	なたね油 0.5	しらす干し 10	ハンバーグ 60	いか 50	牛乳 206	さつまいも 25	本みりん 0.7
牛ひき肉 20	さつまいも 7	酒 0.5	かつおの竜田揚げ	おろししょうが 1	にんじん 20	なたね油 0.5	しょうが 0.5	豆腐ナゲット	小麦粉 2	こいくちしょうゆ 1.6
豚ひき肉 7	にんじん 10	食塩 0.1	かつお 55	にんにく 0.5	和風だしの素 0.8	こいくちしょうゆ 0.5	こいくちしょうゆ 0.8	豆腐ナゲット 40	小麦粉 10	なたね油 0.2
赤ワイン 2	たまねぎ 30	なたね油 0.5	こいくちしょうゆ 2	豚モモ 50	食塩 0.15	本みりん 1	酒 2	なたね油 0.8	ベーキングパウダー 0.15	若鶏もも肉 7
セロリー 1.5	しらす干し 4	香り和我	酒 2	ゼンマイ(水煮) 1	白こしょう 0.02	三温糖 1.2	白こしょう 0.03	おかか和え	とうもろこし 10	酒 1
たまねぎ 50	小麦粉 14	キャベツ 25	しょうが 1.6	だいずもやし 10	うすくちしょうゆ 0.5	1	でんぱん 8	とうもろこし 4	わかめの酢の物	にんじん 8
にんじん 30	ベーキングパウダー 0.15	にんじん 6	でんぱん 8	三温糖 0.9	牛乳 206	水 7.8	米油 4	にんじん 5	キャベツ 20	油揚げ 3
水 80	食塩 0.05	きゅうり 6	米油 5	こいくちしょうゆ 1	牛乳 206	でんぱん 0.3	いりおから	キャベツ 30	きゅうり 12	さといも 18
大豆ミート 3	水 10	千切だいこん漬 7	磯和え	こいくちしょうゆ 1	かぼちゃ肉 サンドフライ	おから 12	なたね油 0.8	きゅうり 5	わかめ 1	和風だしの素 0.5
レンズまめ 2	米油 4	かおり粉 0.2	にんじん 10	本みりん 1	カボチャひき肉フライ	キャベツのサラダ	おから 12	こいくちしょうゆ 1.5	上白糖 2.5	三温糖 1.3
マッシュルーム 7	天つゆ1食 20	すまし汁	キャベツ 20	オイスターソース 0.9	60	にんじん 5	にんじん 7	本みりん 1	穀物酢 2.8	こいくちしょうゆ 1.5
まいたけ 5	れんこんの炒め煮	厚削り節 2.5	ほうれんそう 18	白菜キムチ 10	4	キャベツ 30	干し椎茸 1	三温糖 0.4	食塩 0.2	牛乳 206
カットトマト 5	なたね油 0.3	焼きかまぼこ 7	本みりん 1.1	にら 5	米油 4	きゅうり 5	油揚げ 3	和風だしの素 0.1	きのこおろし うどんの汁	牛乳 206
ロリエ 0.03	れんこん 33	ぶなしめじ 10	こいくちしょうゆ 2.2	ナムル	高野豆腐の煮物	マヨネーズ 6	水 10	花かつお 0.5		焼きししゃも
スープストック 0.5	にんじん 8	たまねぎ 15	上白糖 0.5	にんじん 5	5	クリームシチュー	和風だしの素 0.25	みそおでん (中学:うずら卵あり)	水 130	ししゃも 38.6
三温糖 1	和風だしの素 0.2	本みりん 1	焼ばらのり 0.3	だいこん 30	干し椎茸 1	なたね油 0.4	酒 1	厚削り節 2	厚削り節 3	なたね油 0.5
白こしょう 0.01	三温糖 1.5	うすくちしょうゆ 4	呉汁	ほうれんそう 25	水 30	オイルツナ 10	中ざら糖 2	だいこん 60	若鶏もも肉 20	ひじきの煮付け
トマトケチャップ 13	酒 1	食塩 0.15	さといも 15	コチュジャン 0.1	和風だしの素 0.5	たまねぎ 35	こいくちしょうゆ 2	こんやく 25	焼きかまぼこ 6	なたね油 0.2
ウスターソース 4.5	本みりん 1	木綿豆腐 20	だいこん 15	こいくちしょうゆ 1.8	三温糖 1.4	にんじん 10	本みりん 1	さいいんげん 3	干し椎茸 1	にんじん 8
食塩 0.02	こいくちしょうゆ 1.8	ねぎ 6	にんじん 5	穀物酢 1.5	本みりん 1.7	じゃがいも 20	さいいんげん 3	玉はんぺん 25	なめこ(水煮) 9	ひじき 2.5
米粉 4	水 0.65	水 120	はくさい 15	三温糖 1.1	うすくちしょうゆ 1.4	ぶなしめじ 8	ねぎ 4	30	ぶなしめじ 9	油揚げ 3
でんぱん 2	切干大根のみそ汁	柿	日吉みそ 8	ごま油 1	凍り豆腐 8	水 60	沢煮椀	うずら卵 30	油揚げ 3	赤こんにやく 7
カラフルサラダ	煮干し 2	かき 40	大豆 4.5	レタスのスープ	こまつな 20	トウモロコシ 20	なたね油 0.2	厚揚げ 25	はくさい 10	オイルツナ 7
キャベツ 30	切干しだいこん 7		食塩 0.03	糸かまぼこ 8	冬瓜汁	ロリエ 0.01	豚モモ 15	中ざら糖 4	だいこん 30	三温糖 1.3
黄ピーマン 5	えのきたけ 6		木綿豆腐 15	たまねぎ 13	水 120	スープストック 1	酒 1	本みりん 1	酒 1	和風だしの素 0.2
赤ピーマン 5	油揚げ 5		ねぎ 6	鶏ガラスープ 0.6	厚削り節 2.5	食塩 0.3	ごぼう 8	こんぶ 1	食塩 0.1	水 8
イタリアンドレッシング	合わせみそ 8		煮干し 2.5	チキンピュオン 0.9	糸かまぼこ 7	白こしょう 0.02	たけのこ 8	赤みそ 3	こいくちしょうゆ 6	本みりん 1
チョコタフィー	凍り豆腐 4		水 120	食塩 0.1	とうがん 50	ブロッコリー 15	干し椎茸 1	合わせみそ 3	本みりん 3	こいくちしょうゆ 1.3
大豆 10	こまつな 10		ヨーグルト	うすくちしょうゆ 3.4	ぶなしめじ 8	牛乳 25	だいこん 15	水 30	ねぎ 6	さいいんげん 10
上白糖 4.5	水 120		ヨーグルト 100	白こしょう 0.01	酒 1	米粉 3.5	水 130		カルシウムヨーグルト	たぬぎ汁
ビュアココア 0.66				レタス 28	うすくちしょうゆ 3	生クリーム 1	厚削り節 2.5		カルシウムヨーグルト 75	水 100
水 0.96				水 130	食塩 0.1		うすくちしょうゆ 3			厚削り節 2.5
				薩摩芋と栗のタルト	でんぱん 1		食塩 0.15			だいこん 17
				さつまいもと栗のタルト 30	ねぎ 6		ねぎ 6			えのきたけ 5
							ミルクプリン			ごぼう 10
							ミルクプリン 80			こんにやく 13
										さつま揚げ 13
										木綿豆腐 10
										うすくちしょうゆ 3.6
										食塩 0.18
										酒 1
										おろししょうが 0.6
										ねぎ 6

18日(水)	19日(木)	20日(金)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	30日(月)
麦ごはん	麦ごはん	新米ごはん	玄米ごはん	黒コッパパン	麦ごはん	新米ごはん	ラーメン
委託麦飯 169	委託麦飯 169	精白米 76	精白米 66	黒パン 90	委託麦飯 169	精白米 76	ラーメン 180
牛乳	牛乳	水 112	玄米 12	牛乳	牛乳	水 112	牛乳
牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	水 117	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206
さんまのみぞれ煮	のり佃煮	牛乳 206	牛乳	豚肉のオレンジソース煮	カレイの唐揚げ	牛乳 206	油淋鶏
さんまみぞれ煮 50	のり佃煮 8	瑞浪ポーノポークの生姜焼き	牛乳 206	豚モモ 66	かれい 56	牛乳 206	若鶏もも肉 50
塩昆布和え	鶏とレバーのケチャップ和え	豚モモ 65	鶏肉の梅とろがけ	オレンジジュース 30	酒 2	牛乳 206	にんにく 0.2
はくさい 55	鶏レバー竜田揚げ 20	しょうが 0.6	若鶏もも肉 60	こいくちしょうゆ 3	食塩 0.1	牛乳 206	おろししょうが 0.6
きゅうり 10	若鶏もも肉 40	酒 1	食塩 0.05	中ざら糖 3	白こしょう 0.01	牛乳 206	こいくちしょうゆ 0.5
塩こんぶ 1	若鶏もも肉 40	なたね油 1	白こしょう 0.02	本みりん 1	でんぱん 8	牛乳 206	酒 2.3
昆布茶 0.3	酒 1	なたね油 0.3	酒 1	ブロッコリーサラダ	米油 4.5	牛乳 206	でんぱん 8
肉じゃが	おろししょうが 0.3	たまねぎ 30	こいくちしょうゆ 0.2	ブロッコリー 35	豆サラダ	牛乳 206	米油 4
なたね油 0.5	でんぱん 8	しょうが 0.8	なたね油 0.5	とうもろこし 8	キャベツ 27	牛乳 206	にんにく 0.2
豚モモ 25	米油 3	本みりん 1.8	梅とろり 3.5	きゅうり 10	レンズまめ 3	牛乳 206	おろししょうが 0.6
こいくちしょうゆ 0.5	トマトケチャップ 4	こいくちしょうゆ 2	こいくちしょうゆ 0.8	フレンチドレッシング 6	ひよこまめ 3	牛乳 206	ねぎ 3
にんじん 14	白みそ 0.6	つぼ漬け和え	酒 1	野菜とベーコンのスープ	黒大豆 0.7	牛乳 206	こいくちしょうゆ 2.5
たまねぎ 10	上白糖 3	だいこん 35	穀物酢 1.5	水 120	金時豆 3	牛乳 206	穀物酢 5
じゃがいも 62	本みりん 4	にんじん 5	水 3	ベーコン 10	ごまドレッシング 6	牛乳 206	三温糖 1.5
こんにやく 25	水 7	きゅうり 22	でんぱん 0.2	にんじん 10	ツナカレー	牛乳 206	水 5
三温糖 2	ごま和え	つぼ漬け 5	煮あえ	たまねぎ 8	なたね油 0.5	牛乳 206	ごま油 2
和風だしの素 0.7	にんじん 10	塩こんぶ 0.6	にんじん 5	エリンギ 8	水 0.2	牛乳 206	だいこん 15
こいくちしょうゆ 4.5	キャベツ 23	穀物酢 2	だいこん 37	キャベツ 20	おろししょうが 0.2	牛乳 206	えのきたけ 6
本みりん 1	こまつな 10	三温糖 2	れんこん 11	はくさい 10	たまねぎ 45	牛乳 206	はくさい 15
さいいんげん 15	こいくちしょうゆ 1.8	湯葉のすまし汁	油揚げ 3	えだまめ 6	にんじん 15	牛乳 206	ミニ厚揚げ 12
水 10	本みりん 0.5	水 120	こんぶ 0.15	コンソメスープの素 1.2	カレー粉 0.5	牛乳 206	白みそ 8
	三温糖 1	厚削り節 2.5	穀物酢 3	白こしょう 0.1	水 50	牛乳 206	ねぎ 5
	白いりごま 0.4	湯葉 7	上白糖 3.5	食塩 0.01	オイルツナ 8	牛乳 206	じゃがいも 10
	白すりごま 0.4	焼きかまぼこ 3	食塩 0.24	白こしょう 0.01	かぼちゃ 20	牛乳 206	青ピーマン 4
	日吉みそ汁	干し椎茸 1	赤だし	うすくちしょうゆ 0.8	マーマレード 2	牛乳 206	食塩 0.05
	煮干し 2	たまねぎ 15	煮干し 2		こいくちしょうゆ 0.8	牛乳 206	白こしょう 0.01
	さといも 20	うすくちしょうゆ 3	じゃがいも 15		トマトケチャップ 6	牛乳 206	オイスターソース 2
	だいこん 15	本みりん 1	油揚げ 2.5		ウスターソース 8	牛乳 206	塩ラーメンの汁
	ミニ厚揚げ 15	食塩 0.15	はくさい 15		スープストック 0.5	牛乳 206	なたね油 0.1
	日吉みそ 8	ねぎ 6	赤みそ 7.5		ロリエ 0.01	牛乳 206	豚モモ 15
	ねぎ 5	南濃みかん	木綿豆腐 15		ソテードオニオン 5	牛乳 206	水 140
	わかめ 0.2	みかん 68	こまつな 15		カットトマト 6	牛乳 206	もやし 15
	水 120		ねぎ 6		牛乳 15	牛乳 206	なると 6
			水 120		米粉 5	牛乳 206	きくらげ 0.35
					シュレッドチーズ 1	牛乳 206	はくさい 25
						牛乳 206	とうもろこし 5
						牛乳 206	中華だし 0.33
						牛乳 206	塩ラーメンスープ 6
						牛乳 206	ねぎ 8
						牛乳 206	わかめ 0.3
						牛乳 206	食塩 0.05

2026年
12月

1日(火)	2日(水)
もち米入りごはん	麦ごはん
精白米 64	委託麦飯 169
ぶちっとモチ玄米 6.4	牛乳
水 96	牛乳 206
牛乳	牛乳
牛乳 206	牛乳 206
鯖のおろしあんかけ	おろししょうが 0.5
さば 50	にんにく 0.5
酒 2	牛肉もも 58
こいくちしょうゆ 0.5	酒 4
おろししょうが 0.8	たまねぎ 47
でんぱん 6	まいたけ 5
米油 3	和風だしの素 0.3
うすくちしょうゆ 1.35	三温糖 3
本みりん 0.75	本みりん 1.6
上白糖 1	こいくちしょうゆ 4
酒 0.75	しょうが(酢漬) 0.6
だいこん 20	つぼ漬け和え
水 5	だいこん 35
彩り和我	にんじん 10
とうもろこし 5	きゅうり 12
にんじん 5	つぼ漬け 5
キャベツ 25	塩こんぶ 0.6
こまつな 15	穀物酢 2
こいくちしょうゆ 1.5	三温糖 2
本みりん 1	すまし汁
三温糖 0.5	厚削り節 2.5
和風だしの素 0.07	焼きかまぼこ 7
呉汁	ぶなしめじ 10
だいこん 15	たまねぎ 15
にんじん 5	本みりん 1
じゃがいも 15	うすくちしょうゆ 3
はくさい 15	食塩 0.15
日吉みそ 8	木綿豆腐 15
大豆 4.5	こまつな 10
食塩 0.03	ねぎ 6
木綿豆腐 15	水 120
ねぎ 6	
煮干し 2.5	
水 120	

※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。