

Aブロック(小学校)

令和 8 年度 10 月分 献立

日	10月 1日 (木)		10月 2日 (金)		10月 5日 (月)		10月 6日 (火)		10月 7日 (水)		10月 8日 (木)	
献立名	五目寿司(麦酢飯) 牛乳 太刀魚フライ マカロニサラダ		御飯 牛乳 鶏肉と根菜のつくね アイリッシュスープ 枝豆とわかめのサラダ		★御飯 牛乳 さばの塩焼き じゃが芋のそぼろ煮 即席漬け		ライスボールパン 牛乳 ミートボール(2) ペンネのクリーム煮 コールスロー		味噌ラーメン 牛乳 卵の花コロッケ 和風フレンチ		御飯 抹茶ふりかけ 牛乳 とんかつ いわしだんごのつみれ汁 野菜サラダ	
材料名及び分量 (一人分のグラム数)		(g)		(g)		(g)		(g)		(g)		(g)
	麦酢飯	57	御飯	67	御飯	67	ライスボール40g(1・2年生)	67	中華麺70g(1・2・3年生)	154	御飯	67
	鶏胸肉	10					ライスボール50g(3・4年生)	88	中華麺80g(4・5・6年生)	176		
	鶏もも肉	10	牛乳(200ml)	206	牛乳(200ml)	206	ライスボール60g(5・6年生)	102	もやし	15	昆布と抹茶のふりかけ2.5g	2.5
	人参	10							ホールコーン	10	牛乳(200ml)	206
	たけのこ	8	鶏肉と根菜のつくね50g	50	★さばの文化干し50g	50	牛乳(200ml)	206	長ねぎ	10		
	生竹輪	8			米油	1			人参	5		
	油揚げ	6	豚肩肉角切り	25			ミートボール(ケチャップ味)20g	40	豚肩挽肉	4	とんかつ50g	50
	かんぴょう	3	じゃが芋	30	じゃが芋	40			豚もも挽肉	4	米油	6
	(冷凍)グリーンピース	2	人参	12	玉ねぎ	25	玉ねぎ	30	白すりごま	1	中濃ソース(ボトル)	5
	清酒	1	玉ねぎ	20	人参	15	じゃが芋	35	根生姜	0.5		
	上白糖	3	大麦	8	板こんにゃく	20	人参	10	干椎茸スライス	0.5	いわしつみれ	30
	濃口醤油	5.5	スープストック	1	(冷凍)さやいんげん	8	ペンネ	12	にんにく	0.2	大根	12
	水	20	ローリエ	0.02	鶏胸挽肉	16	鶏胸肉	24	赤味噌	15	人参	10
	牛乳(200ml)	206	米油	1	濃口醤油	6.5	(冷凍)グリーンピース	3	濃口醤油	3.2	長ねぎ	5
			塩	0.7	上白糖	3	米油	1	上白糖	0.8	根生姜	0.3
			白こしょう	0.03	水	25	ホワイトルウ	6	中華用スープストック	0.5	清酒	1
	太刀魚フライ40g	40					脱脂粉乳	6	ごま油	0.3	うすくち醤油	2.5
	米油	5	キャベツ	30	キャベツ	45	粉チーズ	2.5	白こしょう	0.03	濃口醤油	2.5
	中濃ソース(ボトル)	5	(冷凍)枝豆(むき実)	10	きゅうり	10	塩	0.2	鶏がら	4	かつお削り節パック(だし用)	2
		人参	8	濃口醤油	1.2	白こしょう	0.03					
フジッリマカロニ	6	乾燥カットわかめ	0.5	塩	0.2			牛乳(200ml)	206	キャベツ	40	
米サラダ油	0.15	米サラダ油	1.6			キャベツ	45			きゅうり	10	
きゅうり	8	濃口醤油	2			人参	8	卵の花コロッケ60g	60	ホールコーン	10	
キャベツ	10	米酢	1.8			米サラダ油	2	米油	7	米サラダ油	2	
人参	10	上白糖	0.2			上白糖	0.8			濃口醤油	3.3	
ホールコーン	5	ごま油	0.5			塩	0.2	ひじき	0.5			
米サラダ油	2	塩	0.1			りんご酢	2	キャベツ	35			
濃口醤油	2.5							きゅうり	8			
塩	0.1							人参	7			
白こしょう	0.01							米サラダ油	2.5			
								濃口醤油	3			

※★印が付いた献立は、特定原材料8品目【卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに・くるみ】を使用しない献立です。但し、飲用牛乳、醤油(小麦)は使用します。使用されている加工食品及び原料配合表の該当する食品に★印が付いています。

※パン・麺の献立に表示されている材料名の重量は、小麦粉及び生地重量です。

Aブロック(小学校)

令和 8 年度 10 月分 献立

日	10月9日 (金)	10月13日 (火)	10月14日 (水)	10月15日 (木)	10月16日 (金)	10月19日 (月)
献立名	御飯 牛乳 豚肉の甘辛焼き さつま芋とキャベツの味噌汁 酢の物	御飯 牛乳 魚すり身フライ 生揚げの甘酢煮 中華風即席漬け	コッパパンスライス 牛乳 フランクフルトのケチャップソース ABCスープ ポテトサラダ	鶏ごぼう丼(麦御飯) 牛乳 変わり和え ドライプルーン	御飯 牛乳 かつおとじゃが芋の甘辛和え 呉汁 変わり浸し	御飯 牛乳 チキンメンチカツ 豆腐団子と春雨のスープ 千草和え
材料名及び分量 (一人分のグラム数)		(g)		(g)		(g)
	御飯	67	御飯	67	御飯	67
	牛乳(200ml)	206	牛乳(200ml)	206	牛乳(200ml)	206
	豚ロース切身(酒漬)50g 米油 濃口醤油 上白糖 にんにく 水	50 1 3.2 1.2 0.2 2	魚すり身フライ50g 米油	50 6	かつお角切り(酒生姜醤油漬)蕪粉付 (冷蔵)じゃが芋 米油 濃口醤油 上白糖 本みりん 水	25 25 7 2 1.2 2 5
	(冷蔵)さつま芋(いちよう切り) キャベツ 長ねぎ (冷凍)豆腐 油揚げ 白味噌 かつお削り節パック(だし用) 煮干しパック	25 20 8 15 4 12 1 2	一口生揚げ 玉ねぎ 人参 たけのこ 豚もも肉 にんにく (冷凍)さやいんげん 干椎茸スライス 根生姜 米油 中華用スープストック 上白糖 清酒 本みりん 濃口醤油 トマトケチャップ 黒酢 ナンプラー 馬鈴薯澱粉 水	45 22 16 15 15 0.4 4 0.5 0.3 0.6 1 2 0.6 1.3 4.5 6 1 0.5 1.2 35	人参 チンゲンサイ 豆腐ミートボール 春雨 濃口醤油 清酒 塩 中華用スープストック 鶏がら	10 12 30 5 2 1 0.7 0.7 5
	きゅうり 春雨 乾燥カッパわかめ 米酢 濃口醤油 上白糖 塩	10 5 0.5 3 3 1.2 0.1	アルファベットマカロニ 白菜 人参 玉ねぎ (冷凍)グリーンピース 鶏もも肉 鶏胸肉 濃口醤油 塩 白こしょう 鶏がら	5 20 12 15 3 10 10 2 0.7 0.03 7	大豆 大根 板こんにゃく ごぼう 長ねぎ 人参 油揚げ 白味噌 煮干しパック	7 15 12 10 10 10 5 11 2
			(冷蔵)じゃが芋 人参 きゅうり 米酢 上白糖 塩 白こしょう マヨネーズ(チューブ)	37 10 10 1 0.15 0.15 0.03 7.5	キャベツ ほうれん草 人参 もやし 濃口醤油 米サラダ油 ごま油	25 20 8 5 2 2.5

※★印が付いた献立は、特定原材料8品目【卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに・くるみ】を使用しない献立です。但し、飲用牛乳、醤油(小麦)は使用します。使用されている加工食品及び原料配合表の該当する食品に★印が付いています。

※パン・麺の献立に表示されている材料名の重量は、小麦粉及び生地重量です。

日	10月20日 (火)		10月21日 (水)		10月22日 (木)		10月23日 (金)		10月26日 (月)		10月27日 (火)	
献立名	カレーライス(麦御飯) 牛乳 フレンチサラダ 柿		御飯 牛乳 照り焼きハンバーグ けんちん汁 ごま醤油和え		★ねぎ塩豚丼(御飯) 牛乳 切干大根のサラダ		麦御飯 牛乳 豆とかぼちゃのコロッケ ごぼうと豚肉の炒め煮 キャベツのサラダ		★御飯 牛乳 鶏肉の照り焼き 豚汁 もやしのサラダ		ツイストパン 牛乳 チリコンカン クリーミーサラダ みかん	
材料名及び分量(一人分のグラム数)		(g)		(g)		(g)		(g)		(g)		(g)
	麦御飯	76.8	御飯	67	御飯	84.8	麦御飯	57	御飯	67	ツイストパン40g(1・2年生)	61
	じゃが芋	35			★豚もも肉(酒漬)	30					ツイストパン50g(3・4年生)	76
	玉ねぎ	40	牛乳(200ml)	206	★豚肩肉(酒漬)	30	牛乳(200ml)	206	牛乳(200ml)	206	ツイストパン60g(5・6年生)	92
	人参	15			長ねぎ	20						
	豚もも肉	15	ハンバーグ50g	50	キャベツ	20	豆とかぼちゃのコロッケ60g	60	★鶏もも切身(酒漬)60g	60	牛乳(200ml)	206
	豚肩肉	15	米油	1	人参	5	米油	7	米油	1		
	にんにく	0.2	濃口醤油	3	もやし	20			根生姜	0.2	大豆	20
	米油	1	上白糖	1.5	小松菜	10	ごぼう	32	濃口醤油	2.7	豚もも挽肉	14
	カレールウ	15	本みりん	1	にんにく	0.2	豚もも肉	10	本みりん	1.2	豚肩挽肉	14
	粉チーズ	4	馬鈴薯澱粉	0.2	塩	1	豚肩肉	10	清酒	0.5	玉ねぎ	30
	ブロセスチーズ(ダイス状)	3	水	4	本みりん	1	板こんにゃく	12	上白糖	0.5	人参	8
	トマトケチャップ	2			レモン果汁	2	人参	12	水	3.5	にんにく	0.1
	ウスターソース	2	じゃが芋	25	馬鈴薯澱粉	0.6	(冷凍)さやいんげん	8			米油	1
	ガラムマサラ	0.07	大根	15			根生姜	0.8	木綿豆腐	20	トマトケチャップ	16
		人参	10	牛乳(200ml)	206	米油	1	じゃが芋	20	ウスターソース	2	
		ごぼう	7			清酒	3	大根	10	スープストック	0.5	
		長ねぎ	5	切干大根	6	上白糖	2	人参	10	チリパウダー	0.25	
		木綿豆腐	25	きゅうり	10	濃口醤油	5	豚肩肉	7	パプリカ	0.2	
		板こんにゃく	10	人参	8	水	17	豚もも肉	7	白こしょう	0.03	
		油揚げ	5	米サラダ油	2			ごぼう	5	水	20	
		米油	0.4	濃口醤油	3.3	キャベツ	40	油揚げ	5			
		濃口醤油	7			きゅうり	10	板こんにゃく	4	キャベツ	35	
		塩	0.1			人参	8	長ねぎ	3	きゅうり	10	
		煮干しパック	2			濃口醤油	3	米油	0.5	人参	8	
		かつお削り節パック(だし用)	0.5			ごま油	0.3	白味噌	11	コーンクリーミードレッシング(ボトル)	5	
						上白糖	0.3					
		小松菜	20					もやし	45	みかん	100	
		キャベツ	20					きゅうり	10			
		人参	5					人参	8			
		白ねりごま	2.5					米サラダ油	1.5			
		上白糖	0.7					濃口醤油	2.7			
		米サラダ油	1.5					米酢	1.5			
		濃口醤油	2.1					上白糖	0.3			
								塩	0.12			

※★印が付いた献立は、特定原材料8品目【卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに・くるみ】を使用しない献立です。但し、飲用牛乳、醤油(小麦)は使用します。使用されている加工食品及び原料配合表の該当する食品に★印が付いています。

※パン・麺の献立に表示されている材料名の重量は、小麦粉及び生地重量です。

Aブロック(小学校)

令和 8 年度 10 月分 献立

日	10月28日 (水)		10月29日 (木)		10月30日 (金)					
献立名	肉汁うどん 牛乳 大学芋 醤油フレンチ		御飯 牛乳 大豆とごぼうのメンチカツ 切干大根と糸昆布の煮付け 春雨サラダ スティックチーズ		御飯 牛乳 家常豆腐(ジャーチャンドウフ) マヨネーズサラダ 豆乳プリンタルト					
材料名及び分量(一人分のグラム数)		(g)		(g)		(g)		(g)		(g)
	地粉うどん70g(1・2・3年生)	168	御飯	67	御飯	67				
	地粉うどん80g(4・5・6年生)	192								
	豚肩肉	15	牛乳(200ml)	206	牛乳(200ml)	206				
	豚もも肉	15								
	長ねぎ	10	大豆とごぼうのメンチカツ40g	40	豚もも挽肉	15				
	人参	7	米油	5	豚肩挽肉	15				
	なると	5			一口生揚げ	35				
	油揚げ	5	切干大根	6	たけのこ	15				
	濃口醤油	13	糸昆布	2	人参	8				
	清酒	1	鶏胸肉	16	干椎茸スライス	1				
	上白糖	0.1	突こんにゃく	15	にら	5				
	かつお削り節パック(だし用)	1	人参	8	玉ねぎ	20				
	煮干しパック	2	油揚げ	4	にんにく	0.2				
			上白糖	2.5	根生姜	0.5				
	牛乳(200ml)	206	濃口醤油	6	赤味噌	4				
			水	25	長ねぎ	10				
	(冷蔵)さつま芋(乱切り)	65			米油	1				
	米油	9	春雨	3	濃口醤油	2.1				
	中ざら糖	8	キャベツ	30	上白糖	1.2				
	水	3	人参	5	豆板醤	0.15				
	濃口醤油	2.7	きゅうり	8	ごま油	0.3				
	黒いりごま	0.3	米サラダ油	2	中華用スープストック	0.5				
			上白糖	0.2	馬鈴薯澱粉	1.5				
	キャベツ	40	塩	0.1	水	20				
	きゅうり	10	米酢	2.5						
	人参	6	濃口醤油	2	キャベツ	40				
	米サラダ油	2.5			きゅうり	10				
	濃口醤油	2.5	スティックチーズ10g	10	人参	5				
					塩	0.1				
			【アレルギー対応】味噌汁(小い)だし(ごまなし)5g	5	白こしょう	0.01				
					マヨネーズ(チューブ)	7.5				
					豆乳プリンタルト25g	25				

※★印が付いた献立は、特定原材料8品目【卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに・くるみ】を使用しない献立です。但し、飲用牛乳、醤油(小麦)は使用します。使用されている加工食品及び原料配合表の該当する食品に★印が付いています。

※パン・麺の献立に表示されている材料名の重量は、小麦粉及び生地重量です。