

Cブロック(中学校)

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	ライスボールパン 牛乳 ミートボール(3) パンネのクリーム煮 コールスロー		★ねぎ塩豚丼(御飯) 牛乳(Ⓜ250ml) 切干大根のサラダ		御飯 牛乳(Ⓜ250ml) 魚すり身フライ 生揚げの甘酢煮 中華風即席漬け		御飯 牛乳(Ⓜ250ml) チキンメンチカツ 豆腐団子と春雨のスープ 千草和え		御飯 牛乳(Ⓜ250ml) 照り焼きハンバーグ けんちん汁 ごま醤油和え		ツイストパン 牛乳(Ⓜ250ml) 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)
	ライスボール40g	134	御飯	113	御飯	92	御飯	92	御飯	92	ツイストパン80g	121
	牛乳	206	★豚もも肉(酒漬)	35	牛乳(250ml)	257	牛乳(250ml)	257	牛乳(250ml)	257	牛乳(250ml)	257
	ミートボール(ケチャップ味)20g	60	★豚肩肉(酒漬)	35								
	玉ねぎ じゃが芋 人参 ペンネ 鶏胸肉 (冷凍)グリーンピース 米油 ホワイトルウ 脱脂粉乳 粉チーズ 塩 白こしょう	35	長ねぎ	25	魚すり身フライ60g	60	米油	7	米油	1	豚もも挽肉	15
		40	キャベツ	25	米油	7	中濃ソース(ボトル)	5	濃口醤油	4	豚肩挽肉	15
		12	人参	7	一口生揚げ	55	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	12 15 35 6 2.5 1.2 0.8 0.8 6	上白糖	2	玉ねぎ	35
		14	にんにく	0.3	玉ねぎ	26			本みりん	1	本みりん	10
		30	塩	1.2	人参	20			馬鈴薯澱粉	0.3	にんにく	0.2
		4	本みりん	1.2	たけのこ	18	6	5	水	5	米油	1
1.2		レモン果汁	2.5	豚もも肉	18	6	2.5	じゃが芋	30	トマトケチャップ	19	
8	馬鈴薯澱粉	0.8	にんにく	0.5	清酒	1.2	大根	20	ウスターソース	3		
7	牛乳(250ml)	257	(冷凍)さやいんげん	5	塩	0.8	人参	12	スープストック	0.5		
干椎茸スライス			0.6	中華用スープストック	0.8	ごぼう	10	チリパウダー	0.35			
3	切干大根	7	根生姜	0.4	鶏がら	6	木綿豆腐	30	パプリカ	0.3		
塩			0.8	米油	1.2	板こんにゃく	12	水	30			
0.05	きゅうり	12	上白糖	2.4	キャベツ (冷凍)ほうれん草 ホールコーン 人参 米サラダ油 濃口醤油	30 25 10 7 2.5 3	油揚げ	7	キャベツ	40		
	人参	10	清酒	0.8			米油	0.5	油揚げ	7	きゅうり	12
	米サラダ油	2.5	本みりん	1.6	濃口醤油	8	米油	0.5	米油	10		
	上白糖	1	濃口醤油	5.5	トマトケチャップ	8	濃口醤油	8	濃口醤油	10		
	塩	0.25	黒酢	1.2	トマトケチャップ	8	米サラダ油	2.5	塩	0.2	コーンクリーミードレッシング(ボトル)	7.5
	りんご酢	2.5	ナンプラー	0.6	黒酢	1.2	濃口醤油	3	煮干しパック	2	みかん	100
			馬鈴薯澱粉	1.5	ナンプラー	0.6	かつお削り節パック(だし用)	0.7	かつお削り節パック(だし用)	0.7		
			馬鈴薯澱粉	1.5	水	42			小松菜	25		
					キャベツ	50			キャベツ	25		
					きゅうり	12			人参	7		
					人参	7			白ねりごま	3		
					ごま油	0.25			上白糖	1		
					塩	0.3			米サラダ油	2		
					濃口醤油	1.3			濃口醤油	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。

Cブロック(中学校)

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	五目寿司(麦酢飯) 牛乳(㊤250ml) 太刀魚フライ マカロニサラダ		御飯 牛乳(㊤250ml) 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		味噌ラーメン 牛乳(㊤250ml) 卵の花コロッケ 和風フレンチ		★御飯 牛乳 さばの塩焼き じゃが芋のそぼろ煮 即席漬け		御飯 牛乳(㊤250ml) 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		鶏ごぼう丼(麦御飯) 牛乳 変わり和え ドライプルーン	
材料名及び分量 (一人分のグラム数)		(g)		(g)		(g)		(g)		(g)		(g)
	麦酢飯	83	御飯	92	中華麺100g	220	御飯	92	御飯	92	麦御飯	113
	鶏胸肉	12			もやし	20					鶏もも肉	35
	鶏もも肉	12	牛乳(250ml)	257	ホールコーン	15	牛乳(200ml)	206	牛乳(250ml)	257	鶏胸肉	35
	人参	12			長ねぎ	15					根生姜	0.7
	たけのこ	10	鶏肉と根菜のつくね60g	60	人参	7	★さばの文化干し60g	60	豚もも挽肉	20	玉ねぎ	48
	生竹輪	10			豚肩挽肉	5	米油	1	豚肩挽肉	20	突こんにゃく	12
	油揚げ	7	豚肩肉角切り	30	豚もも挽肉	5			一口生揚げ	40	人参	12
	かんぴょう	4	じゃが芋	40	白すりごま	1.2	じゃが芋	48	たけのこ	18	ごぼう	18
	(冷凍)グリーンピース	3	人参	15	根生姜	0.7	玉ねぎ	30	人参	10	(冷凍)枝豆(むき実)	5
	清酒	1	玉ねぎ	30	干椎茸スライス	0.7	人参	20	干椎茸スライス	1.2	本みりん	4
	上白糖	3.3	大麦	9	にんにく	0.3	板こんにゃく	25	にら	6	上白糖	3
	濃口醤油	6	スープストック	1.2	赤味噌	17	(冷凍)さやいんげん	10	玉ねぎ	24	濃口醤油	10
	水	25	ローリエ	0.03	濃口醤油	4.3	鶏胸挽肉	20	にんにく	0.3	米油	0.6
			米油	1.2	上白糖	0.8	濃口醤油	7.5	根生姜	0.7		
	牛乳(250ml)	257	塩	0.9	中華用スープストック	0.7	上白糖	3.6	赤味噌	5	牛乳(200ml)	206
			白こしょう	0.05	ごま油	0.5	水	30	長ねぎ	15		
	太刀魚フライ50g	50			白こしょう	0.05			米油	1	もやし	40
	米油	6	キャベツ	35	鶏がら	5	キャベツ	55	濃口醤油	2.5	きゅうり	12
	中濃ソース(ボトル)	5	(冷凍)枝豆(むき実)	12			きゅうり	12	上白糖	1.4	人参	7
		人参	10	牛乳(250ml)	257	濃口醤油	1.5	豆板醤	0.3	ホールコーン	18	
		乾燥カットわかめ	0.6			塩	0.3	ごま油	0.5	ごま油	0.3	
フジッリマカロニ	7	米サラダ油	2	卵の花コロッケ70g	70			中華用スープストック	0.6	濃口醤油	3	
米サラダ油	0.15	濃口醤油	2.4	米油	8			馬鈴薯澱粉	1.7	米サラダ油	3	
きゅうり	10	米酢	2.2					水	25	バックかつお削り節	0.5	
キャベツ	15											
人参	12	上白糖	0.25	ひじき	0.6							
ホールコーン	7	ごま油	0.6	キャベツ	45							
米サラダ油	2.4	塩	0.12	きゅうり	10							
濃口醤油	3			人参	8							
塩	0.12			米サラダ油	3							
白こしょう	0.01			濃口醤油	3.5							

Cブロック(中学校)

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	カレーライス(麦御飯) 牛乳(㊥250ml) フレンチサラダ 柿	★御飯 牛乳 鶏肉の照り焼き 豚汁 もやしのサラダ	肉汁うどん 牛乳 大学芋 醤油フレンチ			
材料名及び分量(一人分のグラム数)		(g)		(g)		(g)
	麦御飯	105	御飯	92	地粉うどん100g	240
	じゃが芋	45			豚肩肉	18
	玉ねぎ	45	牛乳(200ml)	206	豚もも肉	18
	人参	20			長ねぎ	15
	豚もも肉	20	★鶏もも切身(酒漬)70g	70	人参	10
	豚肩肉	20	米油	1	なると	7
	にんにく	0.3	根生姜	0.3	油揚げ	6
	米油	1	濃口醤油	3	濃口醤油	15
	カレールウ	18	本みりん	1.5	清酒	1
	粉チーズ	5	清酒	0.6	上白糖	0.2
	プロセスチーズ(ダイス状)	4	上白糖	0.6	かつお削り節パック(だし用)	1.2
	トマトケチャップ	2	水	4	煮干しパック	2
	ウスターソース	2				
	ガラムマサラ	0.15	木綿豆腐	30	牛乳(200ml)	206
	牛乳(250ml)	257	じゃが芋	25	(冷蔵)さつま芋(乱切り)	75
	キャベツ	45	大根	15	米油	11
	きゅうり	12	人参	15	中ざら糖	10
	人参	10	豚肩肉	10	水	4
	フレンチドレッシング(ボトル)	7.5	豚もも肉	10	濃口醤油	3.2
	柿40g	40	ごぼう	7	黒いりごま	0.4
			油揚げ	7		
			板こんにゃく	5	キャベツ	50
			長ねぎ	5	きゅうり	12
			米油	0.5	人参	7
			白味噌	13	米サラダ油	3
					濃口醤油	3
			もやし	50		
			きゅうり	12		
			人参	10		
			米サラダ油	2		
			濃口醤油	3.3		
			米酢	2		
			上白糖	0.4		
			塩	0.15		

※★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。