10月分詳細献立

パン加工食品等の規格書配合表は学期（★）月ごと（●）の物資で確認できます。

2026年09月28日　月曜日	2026年09月29日　火曜日	2026年09月30日　水曜日	2026年10月01日　木曜日	2026年10月02日　金曜日
献立名／食品名	献立名／食品名	献立名／食品名	献立名／食品名	献立名／食品名
			【鶏肉の和風きのこ】	【家常豆腐】
			・鶏モモ皮つき切身	・生揚げ
			・しょうゆ	・豚肩小間切肉
			・清酒	・にんじん
				・キャベツ
			・玉葱	・長ねぎ
			・ほんしめじ	・たけのこ
			・にんにく	・古根しょうが
			・食塩	・干し椎茸スライス
			・しょうゆ	・チンゲン菜
			・こしょう	・ごま油
			・バター（調理用）	・赤みそ
				・しょうゆ
			【にんじんじゃこサラダ】	・上白糖
			・にんじん	・食塩
			・しらたき	・本みりん
			★ちりめんじゃこ	★トウバンジャン
			・しょうゆ	・でんぷん
			・酢	・がらスープ
			・本みりん	・水
			・ごま油	
			・紙カップ	【大豆もやしのナムル】
				・だいずもやし
			【ベーコンとほうれん草のソテー】	・にんじん
			★ベーコン	・こまつな
			・ホールコーン	・長ねぎ
			・ほうれんそう	★ハム
			・サラダ油	・上白糖
			・食塩	・ごま油
			・こしょう	・しょうゆ
			【根菜入りつくね】	【焼売】
			●根菜入りつくね	●ポークシュウマイ
			・しょうゆ	
			・上白糖	【フルーツ杏仁】
			・本みりん	★杏仁寒天
			・水	・りんご缶
			・でんぷん	・みかん缶
				・パイン缶
			【ごはん】	
			・精白米	【ごはん】
			・水	・精白米
				・水
			【牛乳】	
			・牛乳（飲用）	【牛乳】
				・牛乳（飲用）

10月分詳細献立　　パン加工食品等の規格書配合表は学期（★）月ごと（●）の物資で確認できます。

2026年10月05日　月曜日

献立名／食品名
【いかメンチ】
●いかメンチ
・白絞油
【きんぴらごぼう】
・ごぼう
・にんじん
・豚もも細切り
・上白糖
・しょうゆ
・煎り白ごま
・ごま油
・本みりん
・紙カップ
【肉みそひじき】
・豚もも挽き肉
・清酒
・ひじき
・玉葱
・にんじん
・古根しょうが
・サラダ油
・赤みそ
・上白糖
・本みりん
・しょうゆ
・こしょう
・でんぷん
【厚焼き卵】
●厚焼きたまご
【すまし汁】
・豆腐
・えのきたけ
・にんじん
・ほうれんそう
・しょうゆ
・食塩
・けずり節（だしパック）
・だし汁
【玄米ごはん】
・精白米
・発芽玄米
・水
【牛乳】
・牛乳（飲用）

2026年10月06日　火曜日

献立名／食品名
【豚キムチ】
・豚もも小間切
・にんにく
・清酒
・ごま油
●キムチ
・玉葱
・もやし
・にら
・食塩
・しょうゆ
・上白糖
・本みりん
・煎り白ごま
・でんぷん
・水
【キャベツの塩昆布和え】
・きゅうり
・キャベツ
・塩昆布
・ごま油
【スパイシービーンズ】
・大豆水煮
・でんぷん
・白絞油
・食塩
・こしょう
・カレー粉
・チリパウダー
・ガーリックパウダー
【ごはん】
・精白米
・水
【型抜きレアチーズ】
●型抜きレアチーズ
【牛乳】
・牛乳（飲用）

2026年10月07日　水曜日

献立名／食品名
【ホキのバター醤油ソース】
・ホキ切り身
・古根しょうが
・しょうゆ
・本みりん
・しょうゆ
・本みりん
・上白糖
・バター（調理用）
【小松菜のごまあえ】
・こまつな
・もやし
・ねりごま
・煎り黒すりごま
・上白糖
・しょうゆ
・紙カップ
【豚肉のカレー炒め】
・豚もも小間切
・キャベツ
・にんじん
・サラダ油
・食塩
・こしょう
・カレー粉
・しょうゆ
【凍り豆腐の含め煮】
・凍り豆腐
・玉葱
・にんじん
・干し椎茸スライス
・上白糖
・本みりん
・しょうゆ
・食塩
・かつおだし
・水
【みそ汁】
・にんじん
・だいこん
・わかめ
・油揚げ
・長ねぎ
・白みそ
・けずり節（だしパック）
・だし汁
【ごはん】
・精白米
・水
【牛乳】
・牛乳（飲用）

2026年10月08日　木曜日

献立名／食品名
【ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞﾃﾞﾐｸﾞﾗｿｰｽ】
●ハンバーグ
・玉葱
・にんにく
・マッシュルーム水煮
・サラダ油
●デミグラスソース
★ウスターソース
★トマトケチャップ
・食塩
・こしょう
・水
【ツナとブロッコリーのペペロンチーノ】
・スパゲティ
・塩(ゆで用)
・まぐろ油漬
・ブロッコリー
・にんにく
・たかのつめ
・オリーブ油
・食塩
・こしょう
【パンプキンサラダ】
・かぼちゃ
★ベーコン
●粒入りマスタード
★マヨネーズ
・上白糖
・食塩
・こしょう
【プルコギ】
・豚もも小間切
・しょうゆ
・清酒
・にんにく
・玉葱
・にんじん
・ピーマン
・にら
★コチジャン
・ごま油
・上白糖
・赤みそ
・しょうゆ
・水
【ごはん】
・精白米
・水
【牛乳】
・牛乳（飲用）

2026年10月09日　金曜日

献立名／食品名
【かじきのスパイシー焼き】
・かじき切り身
・食塩
・白ワイン
・小麦粉
・バター（調理用）
・オリーブ油
・カレー粉
・チリパウダー
・ガーリックパウダー
・食塩
【ピクルス】
・だいこん
・にんじん
・上白糖
・食塩
・こしょう
・酢
・レモン果汁
・紙カップ
【青菜とじゃこの卵炒め】
・ほうれんそう
★ちりめんじゃこ
・しょうゆ
・食塩
・こしょう
・サラダ油
★炒り卵
【じゃがいものﾐｰﾄｿｰｽ】
・じゃがいも
・白絞油
・にんじん
・豚肩挽き肉
・玉葱
・サラダ油
・トマトピューレ
★トマトケチャップ
・ウスターソース
・上白糖
・しょうゆ
・こしょう
・ピザ用チーズ
・パセリ
【白菜スープ】
・豚もも細切り
・はくさい
・にんじん
・緑豆はるさめ
・干し椎茸スライス
・しょうゆ
・食塩
・こしょう
・鶏ガラパック（だし用）
・スープ
【ブルーベリージャム】
●ブルーベリージャム
【コッペパン】
●コッペパン
【牛乳】
・牛乳（飲用）

10月分詳細献立

パン加工食品等の規格書配合表は学期（★）月ごと（●）の物資で確認できます。

2026年10月12日　月曜日	2026年10月13日　火曜日	2026年10月14日　水曜日	2026年10月15日　木曜日	2026年10月16日　金曜日
献立名／食品名	献立名／食品名	献立名／食品名	献立名／食品名	献立名／食品名
	【肉じゃが】	【鮭の塩焼き】	【ししゃもの南蛮漬け】	【お魚ポテト】
	・じゃがいも	・さけ切り身	・ししゃも	●お魚ポテト
	・豚もも小間切	・食塩	・清酒	・白絞油
	・にんじん		・でんぷん	
	・玉葱	【パリパリサラダ】	・白絞油	【彩り野菜のチーズサラダ】
	・しらたき	・ワンタンの皮		・キャベツ
	・サラダ油	・白絞油	・上白糖	・ホールコーン
	・上白糖	・ホールコーン	・しょうゆ	・にんじん
	・しょうゆ	・キャベツ	・本みりん	・ブロッコリー
	・水	・にんじん	・水	・さいの目チーズ
		・サラダ油	・酢	・食塩
	【いかとハムサラダ】	・ごま油	・たかのつめ	・酢
	・いか短冊切り	・しょうゆ	・長ねぎ	・サラダ油
	★ハム	・酢	・煎り白ごま	・こしょう
	・キャベツ	・食塩		・紙カップ
	・にんじん	・こしょう	【にんじんとねぎの卵炒め】	
	・サラダ油	・紙カップ	・にんじん	【マカロニのツナあえ】
	・酢		★炒り卵	・ツイストマカロニ
	・しょうゆ	【切干大根の炒め煮】	・長ねぎ	・塩(ゆで用)
	・食塩	・切干大根	・にんにく	・まぐろ油漬
	・紙カップ	・油揚げ	・しょうゆ	・玉葱
		・にんじん	・上白糖	・サラダ油
	【みかん】	・サラダ油	・ごま油	・食塩
	・みかん	・本みりん	・かつおだし	・こしょう
		・上白糖	・紙カップ	
	【ナッツごぼう】	・しょうゆ		【白菜のソテー】
	・ごぼう	・かつおだし	【さつまいものﾚﾓﾝ煮】	・はくさい
	・小麦粉	・水	・さつまいも	・にんじん
	・大豆水煮		・レモン果汁	・エリンギ
	・白絞油	【みそ田楽】	・上白糖	★ベーコン
	・あらびきアーモンド	・玉こんにゃく	・食塩	・サラダ油
	・上白糖	・しょうゆ	・水	・食塩
	・しょうゆ	・かつおだし		・こしょう
	・本みりん	・水	【キャベツと生揚げのみそ炒め】	・しょうゆ
	・水		・豚肩小間切肉	
		・上白糖	・しょうゆ	【ハッシュドポーク】
	【わかめごはん】	・赤みそ	・清酒	・豚肩小間切肉
	・精白米	・本みりん	・生揚げ	・玉葱
	★わかめごはんのもと	・煎り白すりごま	・キャベツ	・にんじん
	・水	・水	・にんじん	・にんにく
			・サラダ油	・マッシュルーム水煮
	【牛乳】	【沢煮椀】	・赤みそ	・ダイストマト缶
	・牛乳（飲用）	・豚もも細切り	・本みりん	・サラダ油
		・ごぼう		★トマトケチャップ
		・にんじん	【ごはん】	●デミグラスソース
		・えのきたけ	・精白米	★とんかつソース
		・だいこん	・水	・食塩
		・万能ねぎ		・こしょう
		・しょうゆ	【牛乳】	・鶏ガラパック（だし用）
		・食塩	・牛乳（飲用）	・スープ
		・清酒		
		・けずり節（だしパック）		【ごはん】
		・こんぶ（だし用）		・精白米
		・だし汁		・水
		【ごはん】		【牛乳】
		・精白米		・牛乳（飲用）
		・水		
		【牛乳】		
		・牛乳（飲用）		

10月分詳細献立　　パン加工食品等の規格書配合表は学期（★）月ごと（●）の物資で確認できます。

2026年10月19日　月曜日	2026年10月20日　火曜日	2026年10月21日　水曜日	2026年10月22日　木曜日	2026年10月23日　金曜日
献立名／食品名	献立名／食品名	献立名／食品名	献立名／食品名	献立名／食品名
【シンガポールチキン】	【あじフライ】	【えびチリ】	【しいらのチーズ焼き】	【さばのみそ煮】
・鶏ささ身水煮	●あじフライ	●えびフリッター	・しいら切り身	●さばの味噌煮
	・白絞油	・白絞油	・食塩	
・にんじん			・こしょう	【にんじんしりしり】
・もやし	【れんこんのソテー】	・にんにく	・白ワイン	・にんじん
・きゅうり	・れんこん	・古根しょうが	★パン粉	・鶏ささ身水煮
・長ねぎ	・にんじん	・長ねぎ	・粉チーズ	★炒り卵
・しょうゆ	★ベーコン	・玉葱	・にんにく	・かつお節糸削り
・古根しょうが	・にんにく	・ごま油	・パセリ	・食塩
・上白糖	・ごま油	★トウバンジャン	・食塩	・しょうゆ
・オイスターソース	・かつお節糸削り	・上白糖	・こしょう	・サラダ油
・しょうゆ	・食塩	★トマトケチャップ	・オリーブ油	・紙カップ
・ごま油	・しょうゆ	・酢		
		・食塩	【カレーパスタ】	【煮浸し】
【春雨サラダ】	【貝殻パスタと豆のサラダ】	・しょうゆ	・豚肩小間切肉	・こまつな
・キャベツ	・大豆水煮	・でんぷん	・玉葱	・もやし
・赤パプリカ	・むきえだまめ(冷凍)	・水	・ピーマン	・油揚げ
・緑豆はるさめ	★ハム		・スパゲティ	・上白糖
★ハム	・シェルマカロニ	【ごまドレッシングサラダ】	・食塩	・しょうゆ
・上白糖	・塩(ゆで用)	・キャベツ	・にんにく	・かつおだし
・しょうゆ	・サラダ油	・ピュアマンナン	・古根しょうが	・水
・酢	・酢	・にんじん	・カレー粉	・かつお節糸削り
・食塩	・食塩	★ハム	・オリーブ油	
・ごま油	・こしょう	・煎り白すりごま	・トマトピューレ	【里芋と栗のそぼろ煮】
・紙カップ		・サラダ油	★ウスターソース	・さといも
	【肉団子の甘酢あん】	・酢	・バター（調理用）	●栗甘露煮
【海鮮五目炒め】	●ミートボール	・食塩	・食塩	・豚肩挽き肉
・いか短冊切り	・玉葱	・こしょう		・サラダ油
・むきえび	・にんじん	・しょうゆ	【ﾌﾞﾛｯｺﾘｰｻﾗﾀﾞ】	・古根しょうが
・清酒	・サラダ油	・紙カップ	・ブロッコリー	・しょうゆ
・きくらげ	・上白糖		・カリフラワー	・三温糖
・にんじん	・しょうゆ	【みかん】	・にんじん	・本みりん
・たけのこ短冊	・酢	・みかん	・ホールコーン	・水
・ブロッコリー	★トマトケチャップ		★ハム	・でんぷん
・にんにく	・でんぷん	【いりことアーモンドの甘辛あえ】	・サラダ油	
・長ねぎ	・水	・いりこ	・酢	【吉野汁】
・サラダ油	・グリンピース	・細切アーモンド	・食塩	・鶏胸皮つき小間切肉
・しょうゆ		・煎り白ごま	・こしょう	・豆腐
・食塩	【小袋ソース】	・上白糖		・にんじん
・こしょう	●中濃ソース（個袋）	・しょうゆ	【麻婆大豆】	・こまつな
・でんぷん		・本みりん	・大豆水煮	・長ねぎ
	【ごはん】	・水	・豚肩挽き肉	・干し椎茸スライス
【フライドポテト】	・精白米		・にら	・しょうゆ
・皮付きポテト	・水	【サンマーメン風スープ】	・にんにく	・食塩
・白絞油		・豚もも小間切	・長ねぎ	・清酒
	【牛乳】	・もやし	・サラダ油	・でんぷん
・食塩	・牛乳（飲用）	・にんじん	・清酒	・けずり節（だしパック）
		・ピーマン	・上白糖	・だし汁
【わかめスープ】		・干し椎茸スライス	・しょうゆ	
・鶏モモ皮なし小間切		・緑豆はるさめ	・でんぷん	【ごはん】
・わかめ		・にんにく	★トウバンジャン	・精白米
・豆腐		・古根しょうが	・ごま油	・水
・長ねぎ		・ごま油	・スープ	
・古根しょうが		・しょうゆ	・水	【牛乳】
・しょうゆ		・食塩		・牛乳（飲用）
・食塩		・こしょう	【ごはん】	
・こしょう		・鶏ガラパック（だし用）	・精白米	
・鶏ガラパック（だし用）		・でんぷん	・水	
・スープ		・スープ		
			【牛乳】	
【麦ごはん】		【ごはん】	・牛乳（飲用）	
・精白米		・精白米		
・米粒麦		・水		
・水				
		【牛乳】		
【牛乳】		・牛乳（飲用）		
・牛乳（飲用）				

10月分詳細献立　　パン加工食品等の規格書配合表は学期（★）月ごと（●）の物資で確認できます。

2026年10月26日　月曜日	2026年10月27日　火曜日	2026年10月28日　水曜日	2026年10月29日　木曜日	2026年10月30日　金曜日
献立名／食品名	献立名／食品名	献立名／食品名	献立名／食品名	献立名／食品名
【八宝菜】	【めひかりのから揚げ】	【ｽﾊﾟﾆｯｼｭｵﾑﾚﾂ】	【油淋鶏】	【かぼちゃのひき肉フライ】
・豚肩小間切肉	●めひかりのから揚げ	●スパニッシュオムレツ	・鶏モモ皮つき切身	●かぼちゃのひき肉フライ
・いか短冊切り	・白絞油		・食塩	・白絞油
・むきえび		【チキンケチャップ】	・こしょう	
・清酒	【友禅和え】	・鶏モモ皮つき小間切肉	・清酒	【コールスロー】
・うずら卵水煮	・だいこん	・清酒	・小麦粉	・キャベツ
・にんじん	・にんじん	・しょうゆ	・でんぷん	・きゅうり
・はくさい	・きゅうり	●アップルソース	・白絞油	・ホールコーン
・玉葱	・まぐろ油漬	・玉葱		★ハム
・たけのこ	●ヨーグルト	・古根しょうが	・長ねぎ	★マヨネーズ
・干し椎茸スライス	・上白糖	・にんにく	・にんにく	・しょうゆ
	・食塩	・しょうゆ	・古根しょうが	・上白糖
・長ねぎ	・しょうゆ	・清酒	・しょうゆ	・紙カップ
・古根しょうが	・レモン果汁	・上白糖	・酢	
・ごま油	・紙カップ	・酢	・はちみつ	【もやしのソテー】
★オイスターソース		★トマトケチャップ	・水	・もやし
・しょうゆ	【みかん】	・トマトピューレ	・ごま油	★ベーコン
・食塩	・みかん	・でんぷん	・でんぷん	・サラダ油
・こしょう			・煎り白ごま	・食塩
・でんぷん	【ドライカレー】	【フレンチサラダ】		・こしょう
・上白糖	・豚もも挽き肉	・キャベツ	【アーモンドあえ】	・しょうゆ
・がらスープ	・玉葱	・にんじん	・こまつな	
・水	・にんじん	・きゅうり	・もやし	【ポークビーンズ】
	・にんにく	★ハム	・粉末アーモンド	・大豆水煮
【ピリ辛きゅうり】	・サラダ油	・サラダ油	・あらびきアーモンド	・豚もも角切り
・きゅうり	★トマトケチャップ	・酢	・上白糖	・玉葱
・上白糖	・ホールトマト缶詰	・食塩	・しょうゆ	・セロリー
・食塩	・カレー粉	・こしょう	・紙カップ	・サラダ油
・しょうゆ	★とんかつソース			★トマトケチャップ
・ごま油	・食塩	【ｷｬﾗﾒﾙﾎﾟﾃﾄ】	【ひじきの中華ソテー】	・トマトピューレ
★トウバンジャン	・こしょう	・さつまいも	・ひじき	・ウスターソース
・酢	・小麦粉	・白絞油	★ハム	・上白糖
		・上白糖	・ごま油	・白ワイン
【揚げぎょうざ】	【小袋アーモンド】	・水	・にんじん	・食塩
●ぎょうざ	・小袋アーモンド	・生クリーム	・ホールコーン	・こしょう
・白絞油			・キャベツ	・スープ
	【ごはん】	【野菜スープ】	・しょうゆ	・水
【鶏ごぼうスープ】	・精白米	・豚肩小間切肉	・上白糖	・でんぷん
	・水	★ベーコン	・食塩	
・鶏胸皮なし小間切肉		・だいこん	・こしょう	【フルーツジュレ】
・ごぼう	【牛乳】	・じゃがいも	★オイスターソース	・白桃缶（ダイス）
・にんじん	・牛乳（飲用）	・にんじん		・黄桃缶（ダイス）
・玉葱		・パセリ	【ほうれんそうまん】	●ダイスゼリーみかん
・えのきたけ		・しょうゆ	●ほうれんそうまん	●ダイスゼリーりんご
・豆腐		・食塩		
・チンゲン菜		・こしょう	【ごはん】	【黒パン】
・サラダ油		・鶏ガラパック（だし用）	・精白米	●黒パン
・しょうゆ		・スープ	・水	
・食塩				【牛乳】
・こしょう		【ふりかけ(のり)】	【牛乳】	・牛乳（飲用）
・鶏ガラパック（だし用）		●ふりかけ（のり）	・牛乳（飲用）	
・スープ				
		【ごはん】		
【麦ごはん】		・精白米		
・精白米		・水		
・米粒麦				
・水		【牛乳】		
		・牛乳（飲用）		
【牛乳】				
・牛乳（飲用）				