

令和8年10月予定献立表



※牛乳(赤の仲間)は毎日つきます。
※食材入荷の都合により、献立及び食材を変更することがあります。
※加工品は枠の中に原材料及びアレルギー表示を記載しています。

《よく使用する食品のアレルギー表示》

淡口(しょうゆ)	濃口(しょうゆ)	麦みそ	赤みそ	チキンスープ	ウスターソース	デミグラスソース
塩・砂糖・脱脂大豆・小麦・甘味料 (小麦・大豆)	脱脂大豆・小麦・塩・砂糖・甘味料 (小麦・大豆)	大麦・大豆・食塩・水あめ・酒糟・甘味料 (大豆)	大麦・大豆・食塩・酒糟 (大豆)	鶏肉 酵母エキス (鶏肉)	たまねぎ・トマト・大豆・砂糖・酢・食塩・香辛料・カラメル色素 (なし)	小麦粉・ラード・トマトペースト・たまねぎ・大豆油・チキンエキス・にんじん・砂糖・でんぷん・食塩・香辛料・酵母エキス (小麦・鶏肉)
トマトソース	ケチャップ	原材 アレルギー表示	こしょう	洋風ストック	コンソメ	中華だし
トマト・たまねぎ・パプリカ・大豆油・砂糖・にんにく・塩・香辛料 (大豆)	トマト・果糖ぶどう糖液糖・醸造酢・食塩・たまねぎ・香辛料 (なし)	塩・砂糖・酵母エキス・トマトエキス・オニオンパウダー・ガーリック・香味食用油・香辛料 (なし)	黒こしょう・大麦粉 (大豆)	塩・砂糖・豚脂・コーンスターチ・でん粉・大豆・ゼラチン・酵母エキス・トマトエキス・かつおエキス・香辛料 (豚肉・ゼラチン)	食塩・デキストリン・麦芽糖・チキンエキス・ぶどう糖・酵母エキス・たん白加水分解物・鶏脂・チキンコンソメ・砂糖・魚醤・香辛料・トマト・オニオン・酸味料 (鶏肉・豚肉)	塩・コーンスターチ・砂糖・ガーリック・はくさいエキス・ジンジャーパウダー・香味食用油・香辛料 (なし)
Fホワイトルウ	クリームポタージュ			カレールウ①(とろけるカレールウ)		カレールウ②(Fカレールウ)
小麦粉・ラード・バーム油・砂糖・塩・チキンエキス・チーズ・脱脂粉乳・たまねぎ・ガーリック・香辛料 (小麦・乳・大豆・鶏肉)	小麦粉・ホエイパウダー・バーム油・ヤシ油・コーンスターチ・脱脂粉乳・ぶどう糖・食塩・砂糖・酵母エキス・全粉乳・野菜パウダー・香辛料・ポークエキス・調味料香辛料抽出物・カロテン色素(乳・小麦・大豆・豚肉)			小麦粉・バーム油・なたね油・砂糖・とうもろこしでん粉・食塩・カレー粉・デキストリン・さつまいも・酵母エキス・白菜エキス・香辛料・キャベツ・オニオン・カラメル色素 (小麦)		小麦粉・ラード・バーム油・塩・カレー粉・砂糖・たまねぎ・にんにく・トマト・酵母エキス・香辛料・カラメル色素 (小麦・大豆)
Fハイシルウ	オイスターソース		カレー粉		ノンエッグマヨネーズ	
小麦粉 ラード バーム油 食塩 砂糖 トマトペースト オニオンパウダー 脱脂大豆 ガーリックパウダー 香辛料(ペッパー コーンパウダー 米粉 シナモン ローレル) (小麦 大豆)	魚介エキス(ほたて・かき・魚鱈(ほっけ、すけそうだら)・砂糖・かき・こんぶエキス・塩・酒・でん粉) (なし)		ターメリック・リアンダー・クミン フェネリク・こしょう・赤唐辛子 ちんぴ		食用植物油脂(なたね・大豆)・醸造酢・食塩・砂糖 粉末状植物油たん白(大豆)・香辛料(マスタード)・ 酵母エキスパウダー・増粘剤(加工でん粉・キサンタンガム) ・香辛料抽出物(大豆)	
					和風だし	
					{和風だしの素}砂糖・食塩・かつお節粉末 かつおエキス・こんぶエキス(なし)	

	献立名	食 材 料				原材料およびアレルギー表示	栄養価 小学校	栄養価 中学校
		血や肉になるもの (赤)	力や熱になるもの (黄)	からだの調子をととのえるもの (緑)	調味料・その他			
全給食日	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう						
1 木	ごはん		こめ			【飢肥天】魚(にしん)・豆腐・しょうゆ・発酵調味料 でん粉・黒糖・食塩・菜種油(小麦・大豆)	575 23.0 16.1 2.0	702 27.8 18.5 2.4
	豆乳味噌汁	厚揚げ とうにゅう みそ	じゃがいも	たまねぎ ねぎ こまつな にんじん	煮干し			
	飢肥天	飢肥天				【ちくわ】魚肉(すけそう、いとより、えそ・たちうお)で ん粉・砂糖・塩・植物油(大豆)		
	こんにゃくのきんぴら	ぶたにく ちくわ	さとう ごま ごま油	こんにゃく にんじん ごぼう あおめ	しょうゆ みりん			
2 金	こめこパン	小麦たん白 脱脂粉乳	米粉 ショートニング 砂糖		酵素 塩 イースト	【ベーコン】豚肉・塩・砂糖・ナツメグ・コリアンダー カルダモン・オールスパイス(豚肉)	624 24.5 19.1 3.6	766 29.9 22.4 4.3
	野菜スープ	ベーコン		たまねぎ にんじん キャベツ えのきたけ	洋風ストック しょうゆ 塩 カレー粉 チキンスープ	【ヤクルト】ぶどう糖果糖液糖、砂糖、 脱脂粉乳／香料(乳)		
	パンネボロネーゼ	ぶたにく	パンネ こめ油 さとう	たまねぎ マッシュルーム	おろしにんにく ケチャップ トマトソース デミグラスソース ウスターソース コンソメ 塩			
	ヤクルト		ヤクルト					
5 月	わかめごはん		こめ	【わかめごはんの素】 わかめ・還元水あめ・食塩・昆布エキス・酵母エキスパウダー(なし)	わかめごはんの素	【はるまき】キャベツ・たまねぎ・にんじん・はるさめ・豚脂・でん 粉・しょうゆ・大豆油・発酵調味料・砂糖・食塩・酵母エキス・香 辛料【コーンパウダー】【皮】小麦粉・水あめ・ぶどう糖・大豆油・ 塩・乳化剤(小麦・豚肉・大豆)	645 18.9 21.2 2.6	799 22.3 26.6 2.9
	ビーフンスープ	とりにく	クイツィオ(米麺)	たまねぎ にんじん ちんげんさい	チキンスープ 酒 塩 中華だし しょうゆ カレー粉	【青じそドレッシング】ぶどう糖果糖液糖・しょうゆ・醸造酢・調味 液(かつおだし・醸造酢・食塩)・米発酵調味料・食塩・こんぶだ し・白菜エキス・かつお節エキス・オニオンエキス・塩蔵青じそ・ 酵母エキスパウダー・香辛料(とうがらし(小麦・大豆)		
	はるまき		米油 はるまき					
	ブロッコリー			ブロッコリー	青じそドレッシング			
6 火	ごはん		こめ			【根菜つくね】 【野菜】ごぼう・にんじん・たまねぎ・里芋・れんこん 鶏肉・豚脂・大豆たん白 《つなぎ》でん粉・大豆たんばく・しょうゆ・砂糖 塩・香辛料(ガーリック・ジンジャー) 揚げ油(なた ね油・バーム油)(鶏肉・豚肉・大豆)	600 24.3 19.3 2.0	713 28.2 22.0 2.3
	根菜つくね汁	根菜つくね みそ	じゃがいも	にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな	おろししょうが 煮干し			
	高野豆腐とちりめんじゃこの たまごとし	ぶたにく こうやどうふ たまご ちりめんじゃこ	こめ油 さとう	たまねぎ にんじん たけのこ いんげん	しょうゆ みりん			
7 水	せわりコッペパン	脱脂粉乳	小麦粉 ショートニング 砂糖		塩 イースト	【ベーコン】豚肉・塩・砂糖・ナツメグ・コリアンダー カルダモン・オールスパイス(豚肉)	630 21.2 24.0 2.7	783 25.8 28.1 3.3
	ナポリタンスパゲティ	ベーコン	スパゲティ 米油 さとう	たまねぎ にんじん しめじ ピーマン	おろしにんにく 赤ワイン 塩 洋風ストック トマトソース ケチャップ ウスターソース	【五種豆と五穀】えんどう・ガルバンゾー・レンズ豆 大豆・あずき・押し麦・もち麦・玄米・赤米 赤米・たかきび(大豆)		
	ごま豆サラダ	五種豆と五穀	さとう ごま	ブロッコリー にんじん きゅうり コーン	ノンエッグマヨネーズ しょうゆ			
8 木	ごはん		ごはん			【スープぎょうざ】 小麦粉・大豆粉・なたね油・豚肉・鶏肉 キャベツ・たまねぎ・しょうが・大豆たんばく・しょうゆ 塩・砂糖・でん粉・香辛料・なたね油 (小麦粉・豚肉・鶏肉・大豆)	610 23.1 16.6 1.7	719 26.6 18.5 1.7
	ぎょうざスープ	ぎょうざ		にんじん たまねぎ ほうれんそう えのきたけ にら	しょうゆ 中華だし 塩 こしょう チキンスープ			
	キムチそぼろ丼	とりにく ス克蘭ブルエッグ	米油 さとう	白菜キムチ 青豆	酒 おろししょうが しょうゆ おろしにんにく みりん	【はくさいキムチ】はくさい・かつお節エキス 砂糖・こんぶエキス・パプリカ・唐辛子 にんにく・でん粉・塩(なし)		
	みかん			みかん	【スクランブルエッグ】たまご・だし汁(しょうゆ・糖類 ・かつおエキス・煮干しエキス・食塩)・でん粉・砂糖・なたね(たまご)			
9 金	チーズパン	脱脂粉乳 粉チーズ	小麦粉 ショートニング		塩 イースト	【ウィンナー】豚肉・食塩・砂糖・香辛料(白こしょう・カルワイ マスタード)(豚肉)	554 19.7 19.4 2.5	693 23.8 23.2 3.2
	ウィンナーとやさいのスープ煮	ウィンナー	じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ もやし	洋風ストック しょうゆ 塩 カレー粉 チキンスープ	【りんごゼリー】りんご果汁・砂糖(りんご)		
	フルーツブルーベリー ヨーグルト	ヨーグルト	りんごゼリー ぶどうゼリー ブルーベリージャム	黄桃 アロエ	【ブルーベリージャム】水あめ・砂糖・ブルーベリー(なし)	【ぶどうゼリー】ぶどう果汁・砂糖・着色料(クチナシ・紅 麹)(なし)		
13 火	むぎごはん		こめ			【ヨーグルツペームス】砂糖・乳製品乳酸飲料 脱脂粉乳・植物油脂(バーム・ヤシ) ・キャラメルペースト・ゲル化剤(乳)	700 20.1 20.0 2.3	814 22.9 22.3 2.7
	ポークカレー	ぶたにく 白花豆 白いんげん豆	こめ油 はちみつ じゃがいも	たまねぎ にんじん りんご	チキンスープ おろしにんにく カレールウ①②			
	ころころきゅうり		ごま油 さとう ごま	きゅうり	おろしにんにく 米酢 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ			
	ヨーグルツペームス		ヨーグルツペームス					
14 水	マヨネーズパン	脱脂粉乳	小麦粉 ショートニング 卵不使用マヨネーズ さとう		塩 イースト	【肉団子】 鶏肉・《つなぎ》でん粉・えどう豆たん白・玉ねぎ・砂糖・発酵調味料・海草ミネ ラル・食塩・香辛料(オニオンパウダー・ペッパー・ガーリック)(鶏肉)	571 22.2 22.6 3.5	709 26.7 27.0 4.2
	キャベツと肉団子のスープ	肉団子		キャベツ にんじん たまねぎ	しょうゆ 塩 洋風ストック こしょう チキンスープ	【チャンポンめん】小麦粉・小麦たん白・食塩 でん粉・こんにゃく加工品・卵殻カルシウム クチナシ色素(小麦)		
	冷やし中華サラダ	お魚ソーセージ 錦糸卵	チャンポン麺 ごま ごま油 さとう	きゅうり	米酢 しょうゆ	【お魚ソーセージ】魚肉(すけそうだら・たちうお・ いとよりだい・ほき・みなみだら)・植物油脂・小麦たん白・大豆 たん白・砂糖・醸造酢・食塩・オニオンエキス・香味食用油・か つおエキス・着色料(クチナシ・トマトリコピン)(小麦・大豆)		

	献立名 主食およびおかず	食 材 料				原材料および アレルギー表示	栄養価 小学校	栄養価 中学校
		血や肉になるもの (赤)	力や熱になるもの (黄)	からだの調子をととのえるもの (緑)	調味料・その他		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
15 木	ごはん		こめ			【さんまかんろ煮】さんま・砂糖・しょうゆ・みりん でん粉・グラニュー糖・糖蜜・塩(小麦・大豆)	612 25.6 19.3 2.0	744 29.7 24.1 2.2
	みそ汁	あぶらあげ とうふ みそ	里芋	たまねぎ にんじん 小松菜 千切大根 ねぎ	煮干し			
	さんまかんろ煮	さんまかんろ煮						
	昆布と大豆の炒め物	ぶたにく こんぶ だいず ちくわ	米油 さとう	にんじん	酒 みりん しょうゆ	【ちくわ】魚肉(すけそう、いとより、えそ・たちうお)で ん粉・砂糖・塩・植物油(大豆)		
16 金	米粉パン	小麦たん白 脱脂粉乳	米粉 ショートニング 砂糖		酵素 塩 イースト	【ベーコン】豚肉・塩・砂糖・ナツメグ・コリアンダー カルダモン・オールスパイス(豚肉)	610 25.9 24.9 2.6	747 31.5 29.1 3.3
	クリームスパゲティ	ベーコン 牛乳 チーズ	スパゲティ	たまねぎ マッシュルーム ほうれん草 にんじん	チキンスープ 洋風ストック クリームポタージュ			
	ひじきとツナのサラダ	まぐろ水煮 ひじき	さとう	ブロッコリー コーン れんこん	しょうゆ ノンエッグマヨネーズ			
19 月	ごはん		こめ			【はくさいキムチ】はくさい・かつお節エキス 砂糖・こんぶエキス・パプリカ・唐辛子 にんにく・でん粉・塩(なし)	591 21.8 15.8 1.3	705 25.4 17.5 1.4
	キムチチーズ肉じゃが	ぶたにく チーズ	じゃがいも 米油 さとう	白菜キムチ にんじん たまねぎ しめじ ほうれん草	しょうゆ みりん 酒			
	春雨の和え物	かまぼこ(オーシャンキング)	はるさめ さとう	にんじん きゅうり	しょうゆ 米酢	【オーシャンキング】たら・ほき・食塩・砂糖 でん粉・かつおエキス・水あめ・えごま・紅麴(なし)		
20 火	ごはん		こめ			【チリパウダー】赤唐辛子・コーンパウダー ・塩・クミン・オレガノ・ガーリック (なし)	591 23.7 18.5 1.8	703 27.3 20.8 1.9
	たまごスープ	ベーコン たまご	じゃがいも	たまねぎ にんじん こまつな	チキンスープ しょうゆ 白ワイン 塩 こしょう 洋風ストック	【ベーコン】豚肉・塩・砂糖・ナツメグ・コリアンダー カルダモン・オールスパイス(豚肉)		
	タコライス	ぶたにく 大豆ミート チーズ	さとう	たまねぎ にんじん トマト	こしょう おろしにんにく 酒 コンソメ ケチャップ ウスターソース チリパウダー			
21 水	黒糖パン	脱脂粉乳	小麦粉 ショートニング さとう 黒糖	【てんめんじゃん】 砂糖・みそ・なたね油・しょうゆ・大麦粉・食塩(小麦・大豆)		【チャンポンめん】小麦粉・小麦たん白・食塩 でん粉・こんにゃく加工品・卵殻カルシウム クチナシ色素(小麦)	586 23.3 17.4 2.4	740 28.3 20.3 3.2
	ジャージャー麺	ぶたにく 大豆 赤みそ 寒天	チャンポン麺 こめ油 さとう	たまねぎ にんじん たけのこ ちんげん菜 しいたけ	おろしにんにく おろししょうが 中華だし 濃口しょうゆ てんめんじゃん チキンスープ	【ハム】豚肉・でん粉・塩・砂糖・海藻ミネラル 香辛料(ペパー・オニオンパウダー・メース・コリアン ダー ジンジャー・ガーリック) (豚肉)		
	りっちゃんサラダ	ハム かつお節 こんぶ	さとう ごま油 ごま	キャベツ きゅうり にんじん コーン トマト	淡口しょうゆ 米酢			
22 木	むぎごはん		こめ むぎ			【きざみ漬け】 干だいこん・果糖ぶどう液糖・砂糖・しょうゆ アミノ酸液・食塩・醸造酢・発酵調味料・唐辛子・ たん白加水分解物(小麦・大豆)	647 26.5 20.0 2.0	747 30.4 21.7 2.2
	鶏飯	とりささみ 錦糸たまご		きざみ漬け しいたけ	チキンスープ しょうゆ 塩 おろししょうが 酒 みりん	【錦糸卵】たまご・だし汁(しょうゆ・糖類・かつおエキ ス・煮干しだし)・食塩・でん粉・砂糖・なたね油 (卵・小麦・大豆)		
	がね		がね 米油			【がね】さつま芋・ごぼう・小麦粉・にんじん・かぼちゃ ・食塩・植物油脂・水・加工でん粉・膨張剤 (小麦・大豆)		
	厚揚げの甘辛炒め	厚揚げ 豚肉	米油 さとう	にんじん たまねぎ	おろししょうが おろしにんにく 酒 しょうゆ みりん			
	一食きざみのり	きざみのり						
23 金	食パン	脱脂粉乳	小麦粉 ショートニング 砂糖		塩 イースト	【団子】上新粉・砂糖・でん粉・酵素 着色料(クチナシ・モナスカス)(なし)	612 19.2 17.4 1.9	754 23.0 20.3 2.5
	秋味シチュー	とりにく 牛乳	里芋 さつまいも くり 生クリーム	たまねぎ しめじ にんじん	クリームポタージュ ホワイトルウ こしょう	【シャインマスカットゼリー】砂糖・ぶどう果汁 クチナシ色素(なし)		
	フルーツ白玉		団子 シャインマスカットゼリー	黄桃 パイン				
26 月	ごはん		こめ			【あじフライ】アジ・パン粉・小麦粉・なたね油 海藻カルシウム・食塩・酵母(鉄含有)・こしょう (小麦)	624 25.0 20.4 1.9	722 27.8 21.7 2.1
	みそ汁	油揚げ みそ	じゃがいも	こまつな たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ	煮干し	【たまごそぼろ】鶏卵・だし汁(しょうゆ・糖類 かつおエキス・煮干しエキス・食塩)・でん粉・砂糖・食 塩・商物油脂(なたね油)(卵・小麦・大豆)		
	あじフライ	あじフライ			ウスターソース			
	ゴーヤチャンプル	ぶたにく とうふ かつお節 たまごそぼろ	こめ油 ごま油	たまねぎ にんじん ゴーヤ	しょうゆ みりん			
27 火	ごはん		こめ			【かまぼこ】タラ・イトヨリ・でん粉・みりん ・塩・着色料 (なし)	625 22.9 18.8 1.5	745 26.5 21.2 1.9
	中華丼	ぶたにく かまぼこ	でん粉 こめ油	たまねぎ にんじん ちんげんさい きくらげ はくさい もやし	おろししょうが しょうゆ チキンスープ 中華だし 塩 オイスターソース			
	大豆と小魚の揚げがらめ	大豆 かたくちいわし	さつま芋 でん粉 米油 砂糖 黒ごま		しょうゆ			
28 水	バーガーパン	脱脂粉乳	小麦粉 ショートニング 砂糖		塩 イースト	【ハンバーグ】(食肉)鶏肉・豚肉・たまねぎ・粒状植 物性たんぱく《(脱脂大豆)・難消化デキストリン(つな ぎ)でん粉 ・粉末状植物性たん白(脱脂大豆・大豆油)・果糖ぶ どう糖液糖・ドロマイト・ぶどう糖加工品・ボークでキ ス・発酵調味料・食塩・酵母エキス・加工油脂・チキン ブイヨン 加工でん粉・クエン酸鉄Na(大豆・鶏肉・豚肉)	606 27.1 24.4 3.3	712 30.6 26.5 3.9
	マカロニスープ	ウインナー	マカロニ	小松菜 にんじん たまねぎ	塩 カレー粉 洋風ストック 白ワイン チキンスープ			
	ハンバーグ	ハンバーグ	砂糖 でん粉					
	キャベツ			キャベツ	コンソメ ケチャップ トマトソース 赤ワイン	【ウインナー】豚肉・食塩・砂糖・香辛料(白こしょう ・カルワイ・マスタード)(豚肉)		
	スライスチーズ	チーズ						
29 木	うめごはん		こめ		うめご飯の素	【梅ごはんの素】塩蔵うめ梅・塩・赤しそ・ぶどう糖 でん粉・昆布エキス・酵母エキス・デキストリン・酸味 料 炭酸カルシウム(なし)	631 17.8 18.3 2.9	727 20.1 20.7 3.4
	ごまみそ坦々うどん	ぶたにく みそ	うどん 米油 ねりごま ごま油 ごま	しいたけ ちんげん菜	おろししょうが 酒 みりん 中華だし しょうゆ 塩 おろしにんにく			
	ごぼうサラダ	まぐろ水煮	さとう	ごぼう にんじん きゅうり	しょうゆ ノンエッグマヨネーズ			
30 金	ミルクパン	ベジ活の日 小学校 140g 中学校 168g	ぎゅうにゅう だつしふんにゅう	さとう ショートニング 小麦粉	塩 イースト	【パンプキンポタージュ】パンプキンパウダー・小麦粉 砂糖・食用精製加工油脂(ヤシ)・乳製品(脱脂粉乳・全粉乳)・ 食物繊維(難消化デキストリン)・粉末加工油脂(大豆)・食塩・ 果糖・デキストリン・たん白河水分解物・オニオンエキスパウ ダー・酵母エキスパウダー・チキンパウダー・ミルポワパウダー (豚・鶏)・オニオンパウダー・ガーリックパウダー・乳・白菜エキ スパウダー・香辛料・トマトエキスパウダー・チキンエキスパウ ダー (小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉)	649 25.2 28.9 2.2	803 30.4 33.8 2.7
	パンプキンポタージュ	とりにく 牛乳	生クリーム	たまねぎ にんじん かぼちゃ	クリームポタージュ パンプキンポタージュ			
	ベーコンのカレー炒め	ベーコン	【ベーコン】豚肉・塩・砂糖・ナツメグ・コリアンダー カルダモン・オールスパイス(豚肉)	たまねぎ キャベツ もやし エリンギ	おろしにんにく カレー粉 コンソメ			