

令和8年



予定献立表

日	主食	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	一口メモ	アレルギー たんぱく質 脂質
2金	ご飯 魚のフライ もやしの風味あえ 大根と小松菜のみそ汁	○	牛乳、ホキ、鶏卵、 昆布、豆腐、みそ	精白米、薄力粉、 パン粉、油、 ごま油	○レモン、人参、 きゅうり、もやし、 小松菜、長ねぎ	10月が始まりました。秋の味覚も続々登場してきています。給食でも旬の素材を様々な使い、食育の視点を持ったおいしい料理をご提供いたします。	753 kcal 33.8 g 18.7 g
5月	山菜ごはん かきたま汁 大学芋	○	牛乳、鶏肉、 油揚げ、鶏卵、 わかめ、豆腐	精白米、三温糖、 でん粉、さつま芋、 油、水あめ	しめじ、ごぼう、エリンギ、人参、ぜんまい、 長ねぎ、えのき	たれから手作りの大学芋は、スイーツのようですが、おかずの仲間。食事の途中に食べても構いません。	776 kcal 29.1 g 19.8 g
6火	ご飯 厚焼き卵 キャベツのゴマ和え 小松菜・豆腐のすまし汁	○	牛乳、鶏肉、鶏卵、 ★ちりめんじゃこ、 豆腐	精白米、油、 三温糖、 白ごま	人参、玉ねぎ、干しいたけ、大根、ほうれん草、 キャベツ、えのき、 小松菜、○ゆず	食事の前に、お皿の位置を正しく整えましょう。	780 kcal 36.5 g 25.0 g
7水	豚バラと野沢菜のチャーハン 水菜スープ きな粉プリン	○	牛乳、豚肉、鶏卵、 鶏肉、寒天、 豆乳、生クリーム、 きな粉	精白米、上白糖、 牛脂、ごま油、 油、緑豆春雨	にんにく、玉ねぎ、 野沢菜調味液、人参、 白菜、しょうが、水菜	長野名産の野沢菜を使ったチャーハンです。和風のチャーハンにぴったりの、豆乳ベースのきな粉プリンは、毎回おいしい！と大好評です。	830 kcal 24.2 g 40.2 g
8木	ゴボウガーリックライス ポークビーンズ グリーンサラダ	○	牛乳、 大豆、豚肉	精白米、 オリーブ油、 油、じゃが芋	にんにく、ごぼう、パセリ、 玉ねぎ、人参、セロリ、 しょうが、小松菜、 ブロッコリー、キャベツ	鉄板焼きの手法で にんにくを油で丁寧に炒めるといい香りになり、サクサクと美味しい食感になります。この油にごぼうを加え、醤油風味の香り高いご飯にします。	767 kcal 29.8 g 23.7 g
9金	サンマの蒲焼き丼 白菜きゅうりの浅漬け 吉野汁	○	牛乳、さんま、 鶏肉、豆腐	精白米、でん粉、 三温糖、ごま油、 こんにゃく	しょうが、かぼちゃ、 きゅうり、白菜、人参、 大根、長ねぎ	旬のサンマをかば焼きにしました。甘辛のたれがご飯にしみて、サクサクのサンマと合います。サンマには細い骨がありますので、良くかんで注意していただきます。	775 kcal 28.9 g 31.2 g
13火	ご飯 魚の香味焼 切干大根の炒め煮 具沢山のみそ汁	○	牛乳、ほっけ、 豚肉、油揚げ、 みそ、昆布	精白米、油、 三温糖、さつま芋	しょうが、にんにく、 長ねぎ、切干大根、 人参、干しいたけ、 白菜、小松菜	切干大根には豚バラ肉と油揚げで、うまみとコクをプラス。白いご飯にぴったりのおいしいおかずがそろった、和風の給食です。	744 kcal 33.9 g 21.7 g
14水	ジャンバラヤ ニンジンドレッシングサラダ 具だくさんスープ	○	牛乳、鶏手羽、 ウインナー、 ベーコン	精白米、 オリーブ油、油、 上白糖	しょうが、にんにく、 玉ねぎ、赤黄ピーマン、 キャベツ、★ミニトマト、 きゅうり、人参、セロリ、 小松菜	ジャンバラヤは骨付き肉に特製たれをもみこみこんがり焼いてご飯に乗せて炊きます。	743 kcal 26.8 g 29.2 g
15木	チキンのクリームライス ツナサラダ 焼きりんご	○	牛乳、鶏肉、 ツナ	精白米、バター、 薄力粉、油、 上白糖、 グラニュー糖	玉ねぎ、マッシュルーム、 しめじ、エリンギ、りんご、 えのき、人参、枝豆、 しょうが、キャベツ、 きゅうり、黄ピーマン、 小松菜	お待ちかねの焼きりんご。固めて酸味の強い紅玉で焼きりんごを作ると最高の味わいになります。	813 kcal 30.2 g 28.7 g
16金	ご飯 白身魚のみそマヨ焼 肉じゃが 豆腐とワカメのすまし汁	○	牛乳、メルルサー、 みそ、牛肉、 豆腐、わかめ	精白米、 マヨネーズ(卵無)、 油、じゃが芋、 こんにゃく、三温糖	ほんしめじ、ピーマン、 玉ねぎ、長ねぎ、 小松菜	関東風と関西風の肉じゃがの違いは、使うお肉。関東では主に豚肉で作られ、関西では牛肉で作ります。	794 kcal 33.4 g 27.9 g
17土	ミートドリア ドトレミソスープ 音プリン(紅茶)	○	牛乳、豚肉、 チーズ、青のり、 鶏肉、 鶏卵	精白米、薄力粉、 バター、白玉粉、 チョコレート	にんにく、しょうが、 玉ねぎ、人参、セロリ、 トマト缶、 トマトジュース、 ピーズ、水菜	合唱コンクール だんごスーフ ミ がどる音プリン	794 kcal 31.0 g 28.1 g
20火	ご飯 鮭の幽庵焼 キャベツ香り漬 豚汁	○	牛乳、さけ、 豚肉、豆腐、 みそ、煮干し	精白米、ごま油、 さつま芋、 こんにゃく	○ゆず、キャベツ、 ごぼう、大根、人参、 長ねぎ	某有名店のレシピを再現した香り高い幽庵焼です。レシピ本は一階ピロティにて展示中。	770 kcal 42.2 g 17.3 g
21水	ご飯 竜田揚げ(シシヤモ/鶏ささみ) おかかあえ 大根とじゃがいものみそ汁	○	牛乳、にしん、 糸揚げ、 油揚げ、みそ	精白米、でん粉、 油、じゃが芋	しょうが、○レモン、 小松菜、白菜、もやし、 ○ゆず、大根、長ねぎ	竜田揚げには小さなレモンを添えます。上からお箸で押さえて、さわやかな香りと酸味を竜田揚げに添えましょう。	859 kcal 32.4 g 28.7 g
22木	焼きそば五目あんかけ 中華風野菜 べにはるかの焼き芋	○	牛乳、豚肉	中華麺、油、 三温糖、 でん粉、ごま油、 さつま芋	人参、玉ねぎ、 デンゲンサイ、白菜、 きくらげ、しょうが、 にんにく、大根、きゅうり	中華スープのベースは、毎朝、鶏ガラと香野菜からとっています。味と香りが違います。	723 kcal 22.9 g 23.8 g
23金	ふきよせおこわ きゅうり塩昆布 里芋と生揚げのみそ汁 月見団子	○	牛乳、鶏肉、 油揚げ、生揚げ、 豚肉、みそ、 塩昆布、小豆	精白米、もち米、 三温糖、里芋、 白玉粉、上白糖	しめじ、ごぼう、 エリンギ、人参、枝豆、 大根、 長ねぎ、きゅうり、 しょうが、かぼちゃ	今夜は十三夜 秋の野菜や、 月見団子を いただきます。	756 kcal 28.4 g 19.5 g
26月	いろいろきのこのドライカレー コールスローサラダ 紅玉リングヨーグルト	○	牛乳、豚肉、ひよこ豆、 高野豆腐、ハム、 ヨーグルト	精白米、油、薄力粉、 オリーブ油、 マヨネーズ(卵無)、 はちみつ、上白糖	にんにく、人参、玉ねぎ、 セロリ、マッシュルーム、 しめじ、まいたけ、キャベツ、 きゅうり、パセリ、 りんご、○レモン果汁	オリーブオイルでマリネしたいろいろなきのこをオープンで焼きあげ、ドライカレーにトッピング。デザートは紅玉リングのコンポート入りヨーグルト。秋がいっぱいです。	832 kcal 29.8 g 26.6 g
27火	ご飯 鯖のムニエル 海藻サラダ 粉ふきいも 野菜スープ	○	牛乳、さわら、 海藻ミックス、 青のり、鶏肉	精白米、薄力粉、 オリーブ油、 じゃが芋	○レモン、キャベツ、 きゅうり、玉ねぎ、 しょうが、人参、白菜、 セロリ、パセリ	旬の鯖をバターでカリッと焼き上げて、しょうゆバルサミソースをかけていただきます。	801 kcal 35.7 g 26.3 g
28水	クロックムッシュ ポトフ 秋フルーツの紅茶カクテル	○	牛乳、チーズ、 ハム、豚肉、 ウインナー、 アガー	食パン、バター、 薄力粉、 じゃが芋、 上白糖	セロリ、人参、玉ねぎ、 しょうが、キャベツ、 ブロッコリー、パセリ、 りんご、梅、ぶどう	パリ給食のメニューから、パンを胚芽パンに変えて作ったクロックムッシュです。、秋が旬のフルーツを使った紅茶のカクテルは季節を感じるデザートです。	798 kcal 35.8 g 34.5 g
29木	ご飯 さばの韓国風焼 磯和え わかめとたまごのスープ	○	牛乳、さば、 みそ、のり、 鶏卵、わかめ	精白米、三温糖、 白ごま、でん粉	にんにく、長ねぎ、 小松菜、もやし、 えのき	コチジャンにスパイスを混ぜた甘辛いつけだれを作り、魚を漬けます。さばがより一層おいしくなります。	753 kcal 36.1 g 25.4 g
30金	ビビンバ 韓国風わかめスープ スイートパンプキン	○	牛乳、牛肉、鶏肉、 わかめ、鶏卵、 いんげん豆、 生クリーム	精白米、ごま油、 三温糖、でん粉、 上白糖、バター、 チョコレート	にんにく、しょうが、 長ねぎ、エリンギ、 大豆もやし、小松菜、 白菜、かぼちゃ	ハロウィン★パンプキン トリシェフもいます	795 kcal 29.7 g 28.9 g

※アレルギー食品には記号を表示しています