

① 令和 7 年度 10 月分 献立表詳細

松伏町学校給食センター ほほえみ 小学校

日	10月1日(水)		10月2日(木)		10月3日(金)		10月6日(月)		10月7日(火)		10月8日(水)	
献立名	コッペパン 白菜のクリーム煮 鶏肉のマーマレード焼き グリーンサラダ サウザンドレッシング 飲むヨーグルト(ブルーベリー)		ご飯 牛乳 中華わかめスープ 焼肉カルビ風メンチカツ ビーフン炒め		ご飯(彩のきずな) 牛乳 かみなり汁 鯖の塩焼き 根菜のサラダ ソイドレッシング		ご飯 牛乳 お月見団子汁 五目玉子焼き 白玉フルーツポンチ		麦ご飯 牛乳 きのこカレー 野菜ソテー		ご飯 牛乳 豚汁 あじフライ 白菜の和え物 和風ドレッシング	
材料名及び分量(一人分のグラム数)		(g)		(g)		(g)		(g)		(g)		(g)
	コッペパン	50	米 強化米	75 0.25	米	75	米 強化米	75 0.25	米 麦 強化米	68 7 0.25	米 強化米	75 0.25
	はくさい	40	牛乳	206	牛乳	206	牛乳	206	牛乳	206	牛乳	206
	豚肉	30			豆腐	30	鶏肉団子	20			豚肉	15
	たまねぎ	35	鶏肉 わかめ なると ねぎ だいこん たけのこ 薄口しょうゆ 塩 中華スープ ごま ごま油 水 出来上がり量	15 0.8 10 8 20 10 4 0.18 0.7 1.5 1 120 200	ごぼう	10	鶏肉	10	鶏肉	30	じゃがいも	15
	にんじん	20			にんじん	15	だいこん	15	たまねぎ	40	だいこん	15
	しめじ	5			さといも	15	にんじん	10	にんじん	15	にんじん	8
	とうもろこし	10			チンゲンサイ	10	こまつな	10	じゃがいも	25	ごぼう	8
	米油	0.5			油揚げ	3	ねぎ	10	しめじ	15	こんにゃく	10
	バター	0.5			ごま油	1	まいたけ	5	エリンギ	5	ねぎ	5
	ベシャメルソース	11			白みそ	5	かつお厚削り	3	えのきたけ	10	豆腐	15
	牛乳	55			和風だし	0.5	濃口しょうゆ	5	しょうが	0.5	和風だし	0.5
	生クリーム	5			水	130	塩	0.3	にんにく	0.5	白みそ	9
	塩	0.25			出来上がり量	200	みりん風調味料	1	カレールウ甘口	12	水	120
	こしょう	0.02			塩さば	50	水	140	カレールウ中辛口	3	出来上がり量	200
	コンソメ	0.5			米油	0.5	出来上がり量	200	カレー粉	0.05	あじフライ 米油	50 5
	水	30			れんこん	15	五目玉子焼き	50	米油	1		
	出来上がり量	200			にんじん	10	白玉団子 白玉団子(赤) カクテルゼリー パインアップル 黄桃 出来上がり量	20 10 20 20 20 97	鶏レバー	2	はくさい きゅうり にんじん 出来上がり量	55 10 10 40
	鶏肉	40	焼肉カルビ風メンチカツ	50	だいこん	15			トマトケチャップ	2		
	米油	0.4	米油	5	きゅうり	15			ウスターソース	2		
	マーマレード	4	ビーフン 豚肉 もやし たまねぎ ピーマン しめじ 中華スープ 塩 こしょう 薄口しょうゆ オイスターソース 料理酒 ごま油 米油 出来上がり量	7 10 10 15 5 8 0.13 0.04 0.01 1.4 0.5 1 1.5 1 48	出来上がり量	38			水	75		
	濃口しょうゆ	3.2			ソイドレッシング	6.25			出来上がり量	210		
	白ワイン	1.44							キャベツ	20	和風ドレッシング	6.25
	砂糖	0.96							にんじん	8		
	でん粉	0.4							ピーマン	3		
	水	3.2							とうもろこし	10		
	キャベツ	35							ハム	10		
	きゅうり	10							バター	0.5		
	もやし	15							コンソメ	0.15		
	出来上がり量	30							塩	0.1		
	サウザンドレッシング	6.25							こしょう	0.01		
	飲むヨーグルト (ブルーベリー味)	125							出来上がり量	33		

① 令和 7 年度 10 月分 献立表詳細

松伏町学校給食センター ほほえみ 小学校

日	10月20日(月)		10月21日(火)		10月22日(水)		10月23日(木)		10月24日(金)		10月27日(月)	
献立名	子どもパン 米粉パン(4年) 牛乳 パンプキンポタージュ ミニハンバーグトマトソース ブロッコリーのソテー		麦ご飯 牛乳 ポークカレー ひじきとキャベツのサラダ 青じそドレッシング		ご飯 牛乳 きのこのみそ汁 ししゃも南蛮漬け3年～2本 切干大根の煮物		地粉うどん 牛乳 かき玉うどん 豆腐ナゲット2個 和風和え 和風ドレッシング		ご飯 牛乳 トックスープ 餃子2個 生揚げの回鍋肉		ご飯 牛乳 中華団子スープ 鶏肉のチリソース オレンジ	
材料名及び分量(一人分のグラム数)		(g)		(g)		(g)		(g)		(g)		(g)
	子供パン	40	米	68	米	75	地粉うどん	80	米	75	米	75
	米粉パン(4年)	80	麦	7	強化米	0.25			強化米	0.25	強化米	0.25
	牛乳	206	強化米	0.25			牛乳	206				
			牛乳	206	牛乳	206			牛乳	206	牛乳	206
	かぼちゃ	50			えのきたけ	10	卵	20				
	たまねぎ	20	豚肉	30	しめじ	5	鶏肉	10	トック	20	肉だんご	20
	米油	1	じゃがいも	30	しいたけ	1	にんじん	10	鶏肉	10	はるさめ	3
	パセリ	0.05	たまねぎ	40	なめこ	10	ねぎ	15	ねぎ	5	もやし	20
	牛乳	55	にんじん	25	豆腐	30	こまつな	10	にんじん	10	にんじん	15
	ポタージュベース	15	グリーンピース	3	こまつな	10	和風だし	0.6	だいこん	20	チンゲンサイ	15
	生クリーム	5	脱脂粉乳	2	白みそ	4	濃口しょうゆ	9	にら	5	しいたけ	0.5
	塩	0.1	トマトケチャップ	2	赤みそ	5	塩	0.6	濃口しょうゆ	3.5	でん粉	1.5
	水	70	ウスターソース	2	和風だし	0.5	みりん風調味料	4	中華スープ	0.7	濃口しょうゆ	3
	出来上がり量	200	カレールウ甘口	12	水	120	でん粉	4	塩	0.5	中華スープ	0.7
			カレールウ中辛口	3	出来上がり量	200	水	140	こしょう	0.01	塩	0.3
	ミニハンバーグ	40	カレー粉	0.05			出来上がり量	200	ごま油	1	こしょう	0.01
	米油	0.4	にんにく	0.3	ししゃもでん粉付き	40			水	125	米油	0.5
	トマト	6	鶏レバー	2	米油	4	豆腐ナゲット	40	ごま	0.7	ごま油	0.5
	トマトケチャップ	5.25	米油	1	濃口しょうゆ	6	米油	4	出来上がり量	190	水	130
	たまねぎ	5	水	90	砂糖	4.8					出来上がり量	195
	にんにく	0.08	出来上がり量	215	穀物酢	6.24	だいこん	20	餃子	34		
	オリーブオイル	0.38			ごま油	0.36	キャベツ	15	米油	0.34	鶏肉	50
	砂糖	0.19	干しひじき	1	ねぎ	3.6	きゅうり	15			米油	0.5
	赤ワイン	0.15	キャベツ	25	にんにく	0.26	にんじん	5	豚肉	15	ねぎ	12
	水	3.75	えのきたけ	10	しょうが	0.26	出来上がり量	35	生揚げ	25	しょうが	0.8
			にんじん	10	ごま	1.2			キャベツ	25	にんにく	0.8
	ブロッコリー	30	出来上がり量	36			和風ドレッシング	6.25	にんじん	10	トマトケチャップ	4
	キャベツ	10			切干しだいこん	6			ピーマン	5	トマトピューレ	3
	ショルダーベーコン	5	青じそドレッシング	6.25	にんじん	8			しょうが	0.1	濃口しょうゆ	1.5
	オリーブオイル	0.3			油揚げ	3			テンメンジャン	1	料理酒	0.8
	コンソメ	0.05			米油	0.5			料理酒	0.5	砂糖	1.2
	塩	0.15			砂糖	0.7			薄口しょうゆ	2	中華スープ	0.07
	こしょう	0.01			料理酒	0.8			中華スープ	0.5	豆板醤	0.05
	出来上がり量	43			みりん風調味料	0.8			こしょう	0.01	米油	0.5
					濃口しょうゆ	3			でん粉	0.8	でん粉	0.5
					和風だし	0.25			水	0.8	水	0.5
					水	20			米油	1	出来上がり量	87.7
					出来上がり量	43			ごま油	0.2		
									出来上がり量	73	オレンジ	75

① 令和 7 年度 10 月分 献立表詳細

日	10月28日(火)		10月29日(水)		10月30日(木)		10月31日(金)					
献立名	ご飯 牛乳 吉野煮 いかの香味焼き ごぼうサラダ ごまクリーミードレッシング		ご飯 牛乳 みそキムチスープ 春巻 バンサンスー 棒棒鶏ドレッシング		麦ご飯 牛乳 小江戸カレー 野菜ソテー クレープセレクト		ご飯 牛乳 すき焼き風煮 かぼちゃコロッケ もやしの和風和え 青じそドレッシング					
材料名及び分量(一人分のグラム数)		(g)		(g)		(g)		(g)		(g)		(g)
	米	75	米	75	米	68	米	75				
	強化米	0.25	強化米	0.25	麦 強化米	7 0.25	強化米	0.25				
	牛乳	206	牛乳	206	牛乳	206	牛乳	206				
	豆腐	50	豚肉	10	鶏肉	35	豚肉	30				
	鶏肉	20	チンゲンサイ	10	さつまいも	20	焼き豆腐	45				
	じゃがいも	15	にんじん	8	たまねぎ	40	はくさい	45				
	じゃがいも	20	ねぎ	8	にんじん	15	ねぎ	25				
	だいこん	25	にら	8	ほうれんそう	15	しめじ	20				
	にんじん	20	しょうが	0.5	脱脂粉乳	2	にんじん	15				
	たまねぎ	25	豆腐	15	トマトケチャップ	2	こんにゃく	20				
	さやいんげん	5	キムチ	8	ウスターソース	2	濃口しょうゆ	9				
	米油	1	白みそ	4	カレールウ甘口	12	砂糖	4				
	砂糖	2.5	赤みそ	4	カレールウ中辛口	3	料理酒	1				
	薄口しょうゆ	8	中華スープ	1	塩	0.1	みりん風調味料	1.5				
	料理酒	1.5	水	120	しょうが	0.5	水	15				
	でん粉	2	出来上がり量	200	にんにく	0.5	出来上がり量	220				
	和風だし	0.2			米油	1	かぼちゃコロッケ	50				
	水	50	春巻	35	水	100	米油	5				
	出来上がり量	220	米油	3.5	出来上がり量	215						
	いか	40	はるさめ	4.5	キャベツ	30	もやし	35				
	米油	0.4	きゅうり	15	にんじん	10	きゅうり	10				
	しょうが	0.4	にんじん	5	ピーマン	3	にんじん	10				
	にんにく	0.3	キャベツ	10	ハム	10	出来上がり量	35				
	ねぎ	6	ごま	0.5	バター	0.5						
	米油	0.4	出来上がり量	48	コンソメ	0.15	青じそドレッシング	6.25				
	赤みそ	3.5			塩	0.1						
	濃口しょうゆ	1	棒棒鶏ドレッシング	6.25	こしょう	0.01						
	みりん風調味料	1.5			出来上がり量	33						
	水	2.2										
	ごぼう	16			クレープセレクト	35						
	にんじん	8										
	きゅうり	12										
	もやし	8										
	出来上がり量	30										
	ごまクリーミードレッシング	6.25										

★30日のクレープセレクト★

・いちごクレープ 35g
・ヨーグルト風クレープ 35g

2種類の中から事前に希望をとっています。