

① 令和 8 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(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	麦ご飯 牛乳 豆腐のあんかけ丼 五目玉子焼き きんぴらごぼう		ご飯(彩のきずな) 牛乳 みそキムチスープ 揚げ餃子2個 春雨のサラダ 中華ドレッシング		食パン さつま芋のクリームシチュー 鶏肉のレモンソース 野菜ソテー 飲むヨーグルト(マスカット) いちごジャム		ご飯 牛乳 きのこのみそ汁 ししゃも南蛮漬け3年～2本 煮びたし		麦ご飯 牛乳 中華丼 ほうれん草まんじゅう オレンジ		地粉うどん 牛乳 五目うどん 大学芋2個 切干大根の和え物 ソイドレッシング	
材料名及び分量(一人分のグラム数)		(g)		(g)		(g)		(g)		(g)		(g)
	米	68	米	75	食パン	50	米	75	米	68	地粉うどん	80
	麦	7					強化米	0.25	麦	7		
	強化米	0.25	牛乳	206	さつまいも	40			強化米	0.25	牛乳	206
	牛乳	206			豚肉	25	牛乳	206				
	サイコロ豆腐	80	鶏肉	20	たまねぎ	20	えのきたけ	10	牛乳	206	豚肉	20
	鶏肉	12	チンゲンサイ	10	にんじん	15	しめじ	5			なると	10
	えび	15	にんじん	8	マッシュルーム	8	しいたけ	1	鶏肉	25	にんじん	10
	たまねぎ	15	ねぎ	10	ベシャメルソース	10	なめこ	10	しょうが	0.6	ごぼう	10
	ほうれん草	15	にら	8	牛乳	50	豆腐	30	米油	1	ねぎ	10
	えのきたけ	10	きくらげ	0.3	生クリーム	3	たまねぎ	15	いか	20	ほうれん草	10
	しめじ	5	しょうが	0.5	脱脂粉乳	1	白みそ	4	なると	12	わかめ	0.3
	しょうが	0.5	豆腐	20	コンソメ	0.5	赤みそ	5	たまねぎ	35	料理酒	2
	かつお厚削り	3	キムチ	8	塩	0.25	かつお厚削り	4	にんじん	20	みりん風調味料	4
	和風だし	1	白みそ	4	米油	1	水	140	チンゲンサイ	12	濃口しょうゆ	9
	薄口しょうゆ	5	赤みそ	4	水	45	出来上がり量	200	はくさい	45	塩	0.2
	みりん風調味料	0.8	中華スープ	0.5	出来上がり量	200			たけのこ	10	かつお厚削り	3
	料理酒	1	鶏ガラスープ	5	鶏肉(A)	40	ししゃもでん粉付き	40	うずら卵	10	和風だし	2
	塩	0.2	水	120	米油	0.4	米油	4	きくらげ	0.5	水	150
	ごま油	0.3	出来上がり量	200	砂糖	2	濃口しょうゆ	5	中華スープ	0.8	出来上がり量	220
	でん粉	3.5			薄口しょうゆ	1.8	砂糖	4	オイスターソース	1		
	水	70	餃子	34	レモン	3	穀物酢	5.2	薄口しょうゆ	3	さつまいも	40
	出来上がり量	190	米油	3.4	みりん風調味料	0.8	ごま油	0.3	塩	0.5	米油	4
	五目玉子焼き	50			でん粉	0.2	ねぎ	3	砂糖	0.25	濃口しょうゆ	1.5
	豚肉	5	はるさめ	4.5	水	0.2	にんにく	0.2	料理酒	1.2	砂糖	4.2
	ごぼう	15	きゅうり	15			しょうが	0.2	こしょう	0.01	みりん風調味料	2.4
	にんじん	5	にんじん	5	ショルダーベーコン	5	ごま	1	ごま油	1.2	水	4
	しいたけ	1	キャベツ	10	ブロッコリー	25			でん粉	4.5	でん粉	0.5
	こんにゃく	10			キャベツ	30	はくさい	35	水	40	ごま	0.4
	さつまあげ	10	中華ドレッシング	6.25	黄ピーマン	5	ほうれん草	10	出来上がり量	190		
	ごま	0.5			オリーブオイル	0.3	にんじん	10	ほうれん草まんじゅう	25	切干しだいこん	3.5
	米油	0.5			にんにく	0.3	かまぼこ	10	米油	0.25	にんじん	10
	砂糖	1			コンソメ	0.05	油揚げ	3			きゅうり	15
	濃口しょうゆ	2.5			塩	0.15	かつお節	0.3	オレンジ	75	出来上がり量	35
	みりん風調味料	0.8			こしょう	0.01	砂糖	0.3			ソイドレッシング	6.25
	料理酒	1			出来上がり量	40	濃口しょうゆ	2.5				
	水	1			飲むヨーグルトマスカット	125	和風だし	0.2				
	ごま油	0.3			いちごジャム	15	水	5				
	足し上げ	45					出来上がり量	45				

① 令和 8 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	麦ご飯 牛乳 さばと豆のカレー ほうれん草とエリンギのソテー ブルーベリーゼリー		ご飯 牛乳 さつまい ハンバーグおろしソース たくあんとキャベツの和え物		揚げパン(きな粉) 牛乳 ポトフ ペンネアラビアータ		ご飯 牛乳 中華団子スープ レモン蒸しパン 酢豚		ひじきご飯 牛乳 野菜のみそ汁 鰯の塩麹焼き ごま和え ごまクリーミードレッシング ヨーグルト		ご飯(彩のきずな) 牛乳 トックスープ 鶏肉のチリソース チャプチェ	
材料名及び分量(一人分のグラム数)		(g)		(g)		(g)		(g)		(g)		(g)
	米	68	米	75	コッペパン	60	米	75	米	65	米	75
	麦	7	強化米	0.25	米油	6	強化米	0.25	強化米	0.25	牛乳	206
	強化米	0.25			きな粉	8	牛乳	206	干しひじき	1.5	トック	20
			牛乳	206	砂糖	6	鶏肉団子	20	鶏肉	5	豚肉	20
	牛乳	206			ビニール袋	1	はるさめ	3	こんにゃく	4.8	ねぎ/にんじん	5/10
	さば水煮	30	さつまいも	25	エンボス手袋	1	もやし	20	にんじん	3	だいこん	20
	大豆	25	ごぼう	10	魔法のシート	1	にんじん	15	大豆	3	チンゲンサイ	5
	たまねぎ	30	だいこん	20			チンゲンサイ	15	米油	0.6	濃口しょうゆ	3.5
	じゃがいも	30	にんじん	8	牛乳	206	しいたけ	0.5	砂糖	1.5	中華スープ	0.7
	にんじん	20	ねぎ	8	鶏肉	25	でん粉	1.5	料理酒	0.6	塩	0.5
	鶏レバー	2	豆腐	18	たまねぎ	20	濃口しょうゆ	3	みりん風調味料	1.2	こしょう	0.01
	トマト	10	白みそ	4.5	にんじん	15	中華スープ	0.6	濃口しょうゆ	2.4	ごま油	1
	ウスターソース	0.75	赤みそ	4.5	キャベツ	25	豚と鶏ガラスープ	5	和風だし	0.12	水	125
	トマトケチャップ	1.5	かつお厚削り	4	だいこん	25	塩	0.3	水	3.6	ごま	0.7
	カレールウ甘口	7	水	140	じゃがいも	30	こしょう	0.01	出来上がり量	33	出来上がり量	200
	カレールウ中辛口	8	出来上がり量	200	しめじ	5	米油	0.5			鶏肉(A)	50
	カレー粉	0.05	ハンバーグ(バラ凍)	60	水	80	ごま油	0.5	牛乳	206	米油	0.5
	にんにく	0.2	米油	0.6	コンソメ	1	水	130			ねぎ	2
	しょうが	0.1	だいこん	15	豚と鶏ガラスープ	6	出来上がり量	200	生揚げ	30	にんにく	0.2
	米油	1	濃口しょうゆ	2	塩	0.3	レモン蒸しパン	20	だいこん	20	しょうが	0.2
	水	90	みりん風調味料	0.3	こしょう	0.01	クッキングシート	1	にんじん	10	豆板醤	0.03
	出来上がり量	215	料理酒	0.3	ベーリーフ	0.02	エンボス手袋	1	たまねぎ	15	砂糖	1
					出来上がり量	200	豚肉(c)	30	ほうれん草	10	料理酒	0.8
	ハム	5	たくあん	15	ペンネマカロニ	10	でん粉	6	煮干し	2	トマトケチャップ	6
	ほうれん草	15	キャベツ	30	米油	0.25	米油	3	かつお厚削り	2	米油	0.2
	エリンギ	5	きゅうり	10	ショルダーベーコン	5	にんじん	10	赤みそ	6	水	0.5
	キャベツ	18	ごま	1	たまねぎ	15	たまねぎ	15	白みそ	4	はるさめ/いか	5/10
	とうもろこし	10	出来上がり量	40	にんにく	0.3	ピーマン	6	水	140	もやし/にんじん	15/5
	バター	0.5			トマト	20	たけのこ	10	出来上がり量	200	にら	3
	コンソメ	0.2			塩	0.15	しいたけ	0.2			たまねぎ	5
	塩	0.15			こしょう	0.01	米油	1	あじ塩麹漬け	50	しいたけ	0.5
	こしょう	0.01			一味唐辛子	0.01	中華スープ	0.2	米油	0.5	にんにく	0.2
	出来上がり量	38			パセリ	0.04	砂糖	2			中華スープ	0.13
	ブルーベリーゼリー	28			オリーブオイル	0.6	濃口しょうゆ	3	こまつな	20	塩	0.1
					出来上がり量	50	トマトケチャップ	1	はくさい	25	こしょう	0.01
							穀物酢	1.5	もやし	25	薄口しょうゆ	1.5
							でん粉	0.5	出来上がり量	45	料理酒	1
							水	10			砂糖	0.1
							出来上がり量	73	ごまクリーミードレッシング	6.25	ごま油	1.2
									ヨーグルト	70	出来上がり量	43

松伏町学校給食センター ほほえみ 小学校

日	10月20日(火)		10月21日(水)		10月22日(木)		10月23日(金)		10月26日(月)		10月27日(火)	
献立名	ナン 牛乳 キーマカレー カニクリームコロッケ ビタミンサラダ イタリアンドレッシング		ご飯 牛乳 すき焼き風煮 鯖の塩焼き のり風味和え 刻みのり・しょうゆ		地粉うどん 牛乳 かき玉うどん お好みさつま揚げ 里芋のそぼろ煮		ご飯 牛乳 春雨スープ しゅうまい2個 チンジャオロースー		麦ご飯 牛乳 ハヤシライス ひじきとキャベツのサラダ サウザンドレッシング		ご飯 牛乳 豚汁 鮭フライ 根菜のさっぱり炒め ソース	
材料名及び分量 (一人分のグラム数)		(g)		(g)		(g)		(g)		(g)		(g)
	ナン	70	米 強化米	75 0.25	地粉うどん	80	米 強化米	75 0.25	米 麦 強化米	68 7 0.25	米 強化米	75 0.25
	牛乳	206	牛乳	206	牛乳	206	牛乳	206	牛乳	206	牛乳	206
	豚肉	50	豚肉	30	卵	20	はるさめ	5	豚肉	30	豚肉	15
	じゃがいも	30	焼き豆腐	45	鶏肉	10	鶏肉	15	じゃがいも	40	じゃがいも	15
	たまねぎ	40	はくさい	40	にんじん	10	もやし	20	たまねぎ	40	だいこん	20
	にんじん	25	ねぎ	25	ねぎ	5	にんじん	15	にんじん	40	にんじん	10
	さやいんげん	5	しめじ	20	こまつな	5	チンゲンサイ	15	にんじん	20	ごぼう	10
	トマト	10	にんじん	15	はくさい	15	でん粉	1.5	グリーンピース	5	こんにゃく	10
	脱脂粉乳	2	こんにゃく	20	和風だし	0.5	濃口しょうゆ	3	トマトケチャップ	12	ねぎ	8
	にんにく	0.5	米油	1	かつお厚削り	3	中華スープ	0.6	トマト	10	煮干し	3
	米油	1	濃口しょうゆ	9	濃口しょうゆ	9	豚と鶏ガラスープ	5	ハヤシルウ	10	白みそ	9
	カレールウ甘口	10	砂糖	4	塩	0.6	塩	0.3	デミグラスソース	15	水	125
	カレールウ中辛口	3	料理酒	1	みりん風調味料	4	こしょう	0.01	赤ワイン	1	出来上がり量	200
	カレー粉	0.05	みりん風調味料	1.5	でん粉	4	米油	0.5	コンソメ	0.2		
	水	35	水	15	水	140	ごま油	0.5	こしょう	0.01	さけフライ	50
	出来上がり量	180	出来上がり量	210	出来上がり量	220	水	130	しょうが	0.3	米油	5
	カニクリームコロッケ	50	塩さば	40	お好みさつま揚げ	40	出来上がり量	200	にんにく	0.3	切干しだいこん	5
	米油	0.5	米油	0.4	米油	0.4			米油	1	れんこん	10
	キャベツ	35	キャベツ	25	さといも	60	しゅうまい	36	水	60	にんじん	8
	にんじん	5	きゅうり	7	豚肉	10	豚肉	35	出来上がり量	210	えだまめ	5
	赤ピーマン	5	にんじん	5	米油	0.5	料理酒	0.5			砂糖	1.1
	きゅうり	10	もやし	10	砂糖	2	濃口しょうゆ	0.5	干しひじき	1	濃口しょうゆ	2
	とうもろこし	5	出来上がり量	40	濃口しょうゆ	4	ピーマン	20	えのきたけ	10	穀物酢	1.2
	出来上がり量	48			みりん風調味料	0.5	赤ピーマン	3	にんじん	10	塩	0.2
	イタリアンドレッシング	6.25	しょうゆ100ml	2	料理酒	0.5	たけのこ	10	出来上がり量	36	水	3
			のり	0.2	和風だし	0.1	しいたけ	0.5			ごま	0.8
					水	7	米油	1	サウザンドレッシング	6.25	ごま油	1
					出来上がり量	68	濃口しょうゆ	1.5			出来上がり量	50
							砂糖	1				
							オイスターソース	2			中濃ソース200ml	3.5
							中華スープ	0.13				
							でん粉	1.2				
							水	2.4				
							ごま油	0.5				
							出来上がり量	65				

① 令和 8 年度 10 月分 献立表詳細

日	10月28日(水)		10月29日(木)		10月30日(金)				
献立名	ご飯 牛乳 白玉汁 豚肉のごま照焼き 絹揚げのみそ炒め		中華麺 牛乳 豚骨ラーメン 鬼まん 大根のナムル ナムルドレッシング		バターライス 牛乳 豆とかぼちゃのクリームソース キャベツのガーリックソテー クレープセレクト(いちご・チョコ)				
材料名及び分量(一人分のグラム数)		(g)		(g)		(g)		(g)	(g)
	米	75	中華麺	80	米	75			
	強化米	0.25			強化米	0.25			
	牛乳	206	牛乳	206	バター	1.25			
	鶏肉	15			コンソメ	0.42			
	白玉団子	20	豚肉	20	塩	0.6			
	にんじん	8	もやし	30	パセリ	0.13			
	だいこん	15	ねぎ	5					
	ねぎ	10	メンマ	10	牛乳	206			
	こまつな	5	チンゲンサイ	15					
	しいたけ	1	きくらげ	1	鶏肉	15			
	なると	10	しょうが	0.6	かぼちゃ	30			
	料理酒	1	ごま	1	大豆	10			
	薄口しょうゆ	7	米油	1	たまねぎ	25			
	かつお厚削り	3	豚骨ラーメンスープ素	12	しめじ	5			
	水	140	豚と鶏ガラスープ	10	ベシャメルソース	5			
	出来上がり量	200	薄口しょうゆ	2	ホワイトルウ	5			
	豚肉(A)	40	こしょう	0.01	粉チーズ	3			
	米油	0.4	水	120	牛乳	45			
	ごま	1	出来上がり量	220	生クリーム	3			
	砂糖	3			白ワイン	0.7			
	濃口しょうゆ	4	鬼まん	50	コンソメ	1			
	みりん風調味料	1			こしょう	0.03			
	和風だし	0.1	だいこん	40	米油	0.5			
	料理酒	1	にんじん	8	水	45			
	でん粉	0.5	えのきたけ	10	出来上がり量	200			
	水	6	出来上がり量	35					
	ミニ絹揚げ(冷凍)	20			ショルダーベーコン	5			
	さつまあげ	15	ナムルドレッシング	4.2	ブロッコリー	25			
	こんにゃく	10			キャベツ	35			
	ごぼう	10			にんにく	0.3			
	ピーマン	5			コンソメ	0.05			
	しょうが	0.5			塩	0.15			
	濃口しょうゆ	0.5			こしょう	0.01			
	赤みそ	3.6			オリーブオイル	0.3			
	砂糖	2.7			出来上がり量	40			
	みりん風調味料	0.5							
	料理酒	0.9			いちごクレープ	30			
	米油	0.5			チョコクレープ	28			
	出来上がり量	65							

★30日のクレープセレクト★

- ・いちごクレープ 30g
- ・チョコクレープ 28g

2種類の中から事前に希望をとっています。