

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 中学校

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250ml 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250ml みそキムチスープ 揚げ餃子3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250ml きのこのみそ汁 ししゃも南蛮漬け2本 煮びたし		麦ご飯 牛乳250ml 中華丼 ほうれん草まんじゅう2個 オレンジ		地粉うどん 牛乳250ml 五目うどん 鬼まん 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	90	米	100	食パン	80	米	100	米	90	地粉うどん	100
	麦	10					強化米	0.3	麦	10		
	強化米	0.3	牛乳	258	さつまいも	48			強化米	0.3	牛乳	258
	牛乳	258			豚肉	30	牛乳	258				
	サイコロ豆腐	96	鶏肉	24	たまねぎ	25	えのきたけ	12	牛乳	258	豚肉	24
	鶏肉	14.4	チンゲンサイ	12	にんじん	20	しめじ	6			なると	12
	えび	18	にんじん	9.6	マッシュルーム	10	しいたけ	1.2	鶏肉	30	にんじん	12
	たまねぎ	18	ねぎ	12	ベシャメルソース	12	なめこ	12	しょうが	0.72	ごぼう	12
	ほうれん草	18	にら	9.6	牛乳	60	豆腐	36	米油	1.2	ねぎ	12
	えのきたけ	12	きくらげ	0.36	生クリーム	3.6	たまねぎ	18	いか	24	ほうれん草	12
	しめじ	6	しょうが	0.6	脱脂粉乳	1.2	白みそ	4	なると	14.4	わかめ	0.36
	しょうが	0.6	豆腐	24	コンソメ	0.6	赤みそ	6	たまねぎ	42	料理酒	2.4
	かつお厚削り	3.6	キムチ	9.6	塩	0.3	かつお厚削り	4.8	にんじん	24	みりん風調味料	4.8
	和風だし	1.2	白みそ	4.8	米油	1.2	水	160	チンゲンサイ	14.4	濃口しょうゆ	10.8
	薄口しょうゆ	6	赤みそ	4.8	水	45	出来上がり量	240	はくさい	54	塩	0.24
	みりん風調味料	0.96	中華スープ	0.6	出来上がり量	240			たけのこ	12	かつお厚削り	3.6
	料理酒	1.2	鶏ガラスープ	6	鶏肉(A)	50	ししゃもでん粉付き	40	うずら卵	12	和風だし	2.4
	塩	0.24	水	144	米油	0.5	米油	4	きくらげ	0.6	水	180
	ごま油	0.36	出来上がり量	240	砂糖	2.4	濃口しょうゆ	5	中華スープ	0.96	出来上がり量	264
	でん粉	4.2			薄口しょうゆ	2.16	砂糖	4	オイスターソース	1.2		
	水	84	餃子	51	レモン	3.6	穀物酢	5.2	薄口しょうゆ	3.6	鬼まん	50
	出来上がり量	228	米油	5.1	みりん風調味料	0.96	ごま油	0.3	塩	0.6		
	五目玉子焼き	62.5			でん粉	0.24	ねぎ	3	砂糖	0.3	切干しだいこん	4.2
	豚肉	6	はるさめ	5.4	水	0.24	にんにく	0.2	料理酒	1.44	にんじん	12
	ごぼう	18	きゅうり	18			しょうが	0.2	こしょう	0.01	きゅうり	18
	にんじん	6	にんじん	6	ショルダーベーコン	6	ごま	1	ごま油	1.44	出来上がり量	45
	しいたけ	1.2	キャベツ	12	ブロッコリー	30			でん粉	4.8		
	こんにゃく	12			キャベツ	36	はくさい	42	水	48	ソイドレッシング	7.5
	さつまあげ	12	中華ドレッシング	7.5	黄ピーマン	6	ほうれん草	12	出来上がり量	228		
	ごま	0.6			オリーブオイル	0.36	にんじん	12				
	米油	0.6			にんにく	0.36	かまぼこ	12	ほうれん草まんじゅう	50		
	砂糖	1.2			コンソメ	0.06	油揚げ	3.6	米油	0.5		
	濃口しょうゆ	3			塩	0.18	かつお節	0.36	オレンジ	75		
	みりん風調味料	0.96			こしょう	0.02	砂糖	0.36				
	料理酒	1.2			出来上がり量	48	濃口しょうゆ	3				
	水	1.2			飲むヨーグルトマスカット	125	和風だし	0.24				
	ごま油	0.36			いちごジャム	15	水	6				
	足し上げ	55					出来上がり量	55				

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250ml 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250ml さつま汁 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250ml ポトフ 焼フランク ペンネアラビータ		ご飯 牛乳250ml 中華団子スープ レモン蒸しパン 酢豚		ひじきご飯 牛乳250ml 野菜のみそ汁 鰹の塩麹焼き 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250ml 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	90	米	100	コッペパン	70	米	100	米	88	米	100
	麦	10	強化米	0.3	米油	7	強化米	0.3	強化米	0.3	牛乳	258
	強化米	0.3			きな粉	9.6	牛乳	258	干しひじき	1.8	トック	24
			牛乳	258	砂糖	7.2	鶏肉団子	24	鶏肉	6	豚肉	24
	牛乳	258			ビニール袋	1	はるさめ	3.6	こんにゃく	5.76	ねぎ/にんじん	6/12
	さば水煮	36	さつまいも	30	エンボス手袋	1	もやし	24	にんじん	3.6	だいこん	24
	大豆	30	ごぼう	12	魔法のシート	1	にんじん	18	大豆	3.6	チンゲンサイ	6
	たまねぎ	36	だいこん	24			チンゲンサイ	18	米油	0.72	濃口しょうゆ	4.2
	じゃがいも	36	にんじん	9.6	牛乳	258	しいたけ	0.6	砂糖	1.8	中華スープ	0.84
	にんじん	24	ねぎ	9.6	鶏肉	30	でん粉	1.8	料理酒	0.72	塩	0.6
	鶏レバー	2.4	豆腐	21.6	たまねぎ	24	濃口しょうゆ	3.6	みりん風調味料	1.44	こしょう	0.01
	トマト	12	白みそ	5.4	にんじん	18	中華スープ	0.8	濃口しょうゆ	2.88	ごま油	1.2
	ウスターソース	0.9	赤みそ	5.4	キャベツ	30	豚と鶏ガラスープ	6	和風だし	0.14	水	150
	トマトケチャップ	1.8	かつお厚削り	4.8	だいこん	30	塩	0.36	水	4.32	ごま	0.84
	カレールウ甘口	5	水	168	じゃがいも	36	こしょう	0.02	出来上がり量	39.6	出来上がり量	240
	カレールウ中辛口	13	出来上がり量	240	しめじ	6	米油	0.6			鶏肉(A)	60
	カレー粉	0.1			水	96	ごま油	0.6	牛乳	258	米油	0.6
	ガラムマサラ	0.1	ハンバーグ(バラ凍)	80	コンソメ	1.2	水	156			ねぎ	2.4
	にんにく	0.24	米油	0.8	豚と鶏ガラスープ	7.2	出来上がり量	240	生揚げ	36	にんにく	0.24
	しょうが	0.12	だいこん	18	塩	0.36	レモン蒸しパン	20	だいこん	24	しょうが	0.24
	米油	1.2	濃口しょうゆ	2.4	こしょう	0.02	クッキングシート	1	にんじん	12	豆板醤	0.04
	水	108	みりん風調味料	0.36	ベーリーフ	0.03	エンボス手袋	1	たまねぎ	18	砂糖	1.2
	出来上がり量	245	料理酒	0.36	出来上がり量	240			ほうれん草	12	料理酒	0.96
			たくあん	18			豚肉(c)	36	煮干し	2.4	トマトケチャップ	7.2
	ハム	6	キャベツ	36	フランクフルト	20	でん粉	7.2	かつお厚削り	2.4	米油	0.24
ほうれん草	18	きゅうり	12	米油	0.2	米油	3.6	赤みそ	7.2	水	0.6	
エリンギ	6	ごま	1.2			にんじん	12	白みそ	4.8	はるさめ/いか	6/12	
キャベツ	21.6	出来上がり量	48	ペンネマカロニ	12	たまねぎ	18	水	168	もやし/にんじん	18/6	
とうもろこし	12			米油	0.3	ピーマン	7.2	出来上がり量	240	にら	3.6	
バター	0.6			ショルダーベーコン	6	たけのこ	12			たまねぎ	6	
コンソメ	0.24			たまねぎ	18	しいたけ	0.24	あじ塩麹漬け	60	しいたけ	0.6	
塩	0.18			にんにく	0.36	米油	1.2	米油	0.6	にんにく	0.24	
こしょう	0.02			トマト	24	中華スープ	0.24			中華スープ	0.15	
出来上がり量	45			塩	0.18	砂糖	2.4	こまつな	24	塩	0.12	
				こしょう	0.02	濃口しょうゆ	3.6	はくさい	30	こしょう	0.01	
ブルーベリーゼリー	28			トマト	24	トマトケチャップ	1.2	もやし	30	薄口しょうゆ	1.8	
				一味唐辛子	0.02	でん粉	0.6	出来上がり量	54	料理酒	1.2	
				パセリ	0.05	水	12			砂糖	0.12	
				オリーブオイル	0.72	出来上がり量	88	ごまクリーミードレッシング	7.5	ごま油	1.44	
				出来上がり量	60			ヨーグルト	70	出来上がり量	52	

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 中学校

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250ml 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250ml 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250ml 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250ml 春雨スープ しゅうまい3個 チンジャオロースー		麦ご飯 牛乳250ml ハヤシライス 枝豆とコーンのフリッター 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250ml 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	100	米 強化米	100 0.3	地粉うどん	100	米 強化米	100 0.3	米 麦 強化米	90 10 0.3	米 強化米	100 0.3
	牛乳	258	牛乳	258	牛乳	258	牛乳	258	牛乳	258	牛乳	258
	豚肉	60	豚肉	36	卵	24	はるさめ	6	豚肉	36	豚肉	18
	じゃがいも	36	焼き豆腐	54	鶏肉	12	鶏肉	18	じゃがいも	48	じゃがいも	18
	たまねぎ	48	はくさい	48	にんじん	12	もやし	24	たまねぎ	48	だいこん	24
	にんじん	30	ねぎ	30	ねぎ	6	にんじん	18	にんじん	24	にんじん	12
	さやいんげん	6	しめじ	24	こまつな	6	チンゲンサイ	18	にんじん	24	ごぼう	12
	トマト	12	にんじん	18	はくさい	18	でん粉	1.8	グリーンピース	6	こんにゃく	12
	脱脂粉乳	2.4	こんにゃく	24	和風だし	0.6	濃口しょうゆ	3.6	トマトケチャップ	14.4	ねぎ	9.6
	にんにく	0.6	米油	1.2	かつお厚削り	3.6	中華スープ	0.8	トマト	12	煮干し	3.6
	米油	1.2	濃口しょうゆ	10.8	濃口しょうゆ	10.8	豚と鶏ガラスープ	6	ハヤシルウ	12	白みそ	10.8
	カレールウ甘口	9	砂糖	4.8	塩	0.72	塩	0.36	デミグラスソース	18	水	150
	カレールウ中辛口	6.6	料理酒	1.2	みりん風調味料	4.8	こしょう	0.02	赤ワイン	1.2	出来上がり量	240
	カレー粉	0.1	みりん風調味料	1.8	でん粉	4.8	米油	0.6	コンソメ	0.24	さけフライ 米油	60 6
	ガラムマサラ	0.05	水	18	水	168	ごま油	0.6	こしょう	0.02		
	水	42	出来上がり量	252	出来上がり量	264	水	156	しょうが	0.36	切干しだいこん れんこん にんじん えだまめ 砂糖 濃口しょうゆ 穀物酢 塩 水 ごま ごま油 出来上がり量	6 12 9.6 6 1.32 2.4 1.44 0.24 3.6 0.96 1.2 60
	出来上がり量	210					出来上がり量	240	にんにく	0.36		
	カニクリームコロッケ	50	塩さば	50	お好みさつま揚げ	50	しゅうまい	54	米油	1.2	枝豆とコーンのフリッター 米油	20 0.2
	米油	0.5	米油	0.5	米油	0.5			水	72		
	キャベツ	42	キャベツ	30	さといも	72	豚肉	42	出来上がり量	252	干しひじき キャベツ えのきたけ にんじん 出来上がり量	1.2 30 12 12 43
	にんじん	6	きゅうり	8.4	豚肉	12	料理酒	0.6				
	赤ピーマン	6	にんじん	6	米油	0.6	濃口しょうゆ	0.6	枝豆とコーンのフリッター	20	サウザンドレッシング	7.5
	きゅうり	12	もやし	12	砂糖	2.4	ピーマン	24	米油	0.2		
	とうもろこし	6	出来上がり量	48	濃口しょうゆ	4.8	赤ピーマン	3.6	干しひじき	1.2	中濃ソース200ml	4.2
	出来上がり量	57.6			みりん風調味料	0.6	たけのこ	12	キャベツ	30		
	イタリアンドレッシング	7.5	しょうゆ100ml	2.4	料理酒	0.6	しいたけ	0.6	えのきたけ	12		
			のり	0.3	和風だし	0.12	米油	1.2	にんじん	12		
					水	8.4	濃口しょうゆ	1.8	出来上がり量	43		
					出来上がり量	80	砂糖	1.2				
							オイスターソース	2.4				
							中華スープ	0.16				
							でん粉	1.44				
							水	2.88				
							ごま油	0.6				
							出来上がり量	78				

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 中学校

日	10月28日(水)		10月29日(木)		10月30日(金)				
献立名	ご飯 牛乳250ml 白玉汁 豚肉のごま照焼き 絹揚げのみそ炒め		中華麺 牛乳250ml 豚骨ラーメン 大学芋3個 大根のナムル ナムルドレッシング		バターライス 牛乳250ml 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	100	中華麺	100	米	100			
	強化米	0.3			強化米	0.3			
	牛乳	258	牛乳	258	バター	1.5			
	鶏肉	18			コンソメ	0.5			
	白玉団子	24	豚肉	24	塩	0.75			
	にんじん	9.6	もやし	36	パセリ	0.16			
	だいこん	18	ねぎ	6					
	ねぎ	12	メンマ	12	牛乳	258			
	こまつな	6	チンゲンサイ	18					
	しいたけ	1.2	きくらげ	1.2	鶏肉	18			
	なると	12	しょうが	0.72	かぼちゃ	36			
	料理酒	1.2	ごま	1.2	大豆	12			
	薄口しょうゆ	8.4	米油	1.2	たまねぎ	30			
	かつお厚削り	3.6	豚骨ラーメンスープ素	14.4	しめじ	6			
	水	168	豚と鶏ガラスープ	12	ベシャメルソース	6			
	出来上がり量	240	薄口しょうゆ	2.4	ホワイトルウ	6			
	豚肉(A)	50	こしょう	0.01	粉チーズ	3.6			
	米油	0.5	水	144	牛乳	54			
	ごま	1.2	出来上がり量	264	生クリーム	3.6			
	砂糖	3.6			白ワイン	0.84			
	濃口しょうゆ	4.8	さつまいも	60	コンソメ	1.2			
	みりん風調味料	1.2	米油	6	こしょう	0.04			
	和風だし	0.12	濃口しょうゆ	1.8	米油	0.6			
	料理酒	1.2	砂糖	6.3	水	54			
	でん粉	0.6	みりん風調味料	3.6	出来上がり量	240			
	水	7.2	水	6					
	ミニ絹揚げ(冷凍)	24	でん粉	0.75	ショルダーベーコン	6			
	さつまあげ	18	ごま	0.6	ブロッコリー	30			
	こんにゃく	12			キャベツ	42			
	ごぼう	12	だいこん	48	にんにく	0.36			
	ピーマン	6	にんじん	9.6	コンソメ	0.06			
	しょうが	0.6	えのきたけ	12	塩	0.18			
	濃口しょうゆ	0.6	出来上がり量	42	こしょう	0.02			
	赤みそ	4.32			オリーブオイル	0.36			
	砂糖	3.24	ナムルドレッシング	5	出来上がり量	48			
	みりん風調味料	0.6							
	料理酒	1.08			いちごクレープ	30			
	米油	0.6			チョコクレープ	28			
	出来上がり量	78							

★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。