

令和8年10月予定献立表

日	曜日	献立名	主な材料とその働き（アレルゲン含む）			エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
			カや熱になるもの	血や肉になるもの	体の調子をととのえるもの		
1	木	こもれびのピラフ【乳】	米 麦 油 バター	鶏肉	ねぎ こんにんじん とうもろこし	778	33.2
		牛乳【乳】		牛乳			
		いかナゲット③【小麦】	油	いかナゲット			
		グリーンサラダ	ドレッシング		キャベツ きゅうり 水菜 ブロッコリー		
2	金	しらおかわりシチュー	じゃがいも 油 米粉	鶏肉 豆乳	エリンギ えのきだけ 玉ねぎ 大根 カリフラワー ねぎ	817	32.7
		コッパパン【小麦】	パン				
		牛乳【乳】		牛乳			
		ごま付き焼きフランク	ごま	フランクフルト			
5	月	焼きそば【小麦】	中華麺 油	豚肉	こんにんじん ピーマン もやし キャベツ	807	35.5
		コンソメスープ	じゃがいも	ベーコン	こんにんじん 玉ねぎ パセリ とうもろこし		
		ごはん	米				
		牛乳【乳】		牛乳			
6	火	親子丼【卵】	油 砂糖	鶏肉 卵 豆乳 さつまいも	玉ねぎ	816	27.0
		小松菜ときのこの和風あん			小松菜 キャベツ えのきだけ しめじ		
		みそけんちん汁	油	豆腐 油揚げ みそ	ごぼう こんにんじん 大根 ねぎ こんにんじん		
		きなこ揚げパン【小麦】	パン 油 砂糖	きなこ			
7	水	牛乳【乳】		牛乳		808	38.8
		肉団子の和風あん		肉団子の和風あん			
		ポトフ	じゃがいも	ウインナー	こんにんじん キャベツ 大根 ブロッコリー		
		秋の里ごぼろ	米 さつまいも 砂糖	豚肉	こんにんじん しめじ しめじ		
8	木	牛乳【乳】		牛乳		815	31.2
		たらの五色焼き	ノンエッグマヨネーズ 砂糖	たら みそ	こんにんじん 玉ねぎ ピーマン とうもろこし		
		小松菜の炒め物	油	ウインナー	小松菜 もやし		
		白玉汁	白玉団子	鶏肉 なたと 油揚げ	こんにんじん 大根 しめじ ほうれん草		
9	金	きつねうどん（地粉うどん）【小麦】	地粉うどん	豚肉 なたと 油揚げ	小松菜 こんにんじん しめじ ねぎ	890	30.4
		牛乳【乳】		牛乳			
		かき揚げ【小麦】	さつまいも 小麦粉 油	ちくわ	玉ねぎ 枝豆		
		ほうれん草のソテー	油	ベーコン	ほうれん草 キャベツ		
13	火	チキンカレー【小麦】	米 麦 油 じゃがいも カレールウ	鶏肉	しょうが こんにんじん こんにんじん 玉ねぎ ほうれん草	824	33.8
		ブルーベリージョア【乳】		ジョア			
		ブロッコリーのツナマヨ焼き【乳】	油 ノンエッグマヨネーズ	まぐろ チーズ	ブロッコリー 玉ねぎ エリンギ とうもろこし		
		ピクルス	砂糖		大根 きゅうり こんにんじん		
14	水	豚丼（ごはん）	米 油 砂糖	豚肉	玉ねぎ こんにんじん えのきだけ こんにんじん	779	29.0
		牛乳【乳】		牛乳			
		厚焼き玉子【卵・小麦】		厚焼き玉子			
		ピリ辛みそ汁	油	鶏肉 油揚げ みそ	こんにんじん 大根 キャベツ ほうれん草 白菜 牛ムチ		
15	木	食パン【小麦】	パン いちごジャム			808	34.8
		牛乳【乳】		牛乳			
		きのごグラタン【乳・小麦】	マカロニ 油 バター 小麦粉	鶏肉 牛乳 チーズ	玉ねぎ 枝豆 しめじ えのきだけ しめじ		
		コーンサラダ	ドレッシング		とうもろこし キャベツ きゅうり		
16	金	春雨スープ	春雨	ベーコン	こんにんじん 玉ねぎ 白ネギ ほうれん草	805	33.1
		ひじきごぼろ	米 砂糖	鶏肉 ひじき	こんにんじん 枝豆		
		牛乳【乳】		牛乳			
		アジフライ【小麦】	油	アジフライ	玉ねぎ 小松菜 もやし		
17	土	もやし炒め	油	さつまいも	こんにんじん 竹の子 大根 しめじ ほうれん草	808	34.8
		豆腐のすまし汁		かまぼこ 豆腐			
		ヨーグルト【乳】		ヨーグルト			
		こどもパン【小麦】	パン				
18	日	牛乳【乳】		牛乳		805	33.1
		ハンバーグバーベキューソース【乳】	バター 砂糖	ハンバーグ	玉ねぎ		
		キャベツのソテー	油	ウインナー	キャベツ こんにんじん とうもろこし		
		さつまいもスープ	さつまいも でん粉	鶏肉 豆腐	こんにんじん 玉ねぎ しめじ 小松菜		

- ◎ はしは、毎日持ってきてましよう。
 ◎ 材料の都合で献立を変更することがありますのでご了承ください。
 ◎ 毎月19日は「食育の日」です。
 ◎ 8大アレルゲン（卵・小麦・そば・落花生・乳・えび・かに・くるみ）については、献立名後ろの【 】内に記載してあります。



日	曜日	献立名	主な材料とその働き（アレルゲン含む）			エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
			カや熱になるもの	血や肉になるもの	体の調子をととのえるもの		
19	月	ごはん	米			840	34.0
		牛乳【乳】		牛乳			
		肉/パオズ③【小麦】		肉/パオズ			
		チンジャオハース	油 砂糖 ごま油 でん粉	豚肉	竹の子 ピーマン こんにんじん		
20	火	レンジャファンタン【卵】	ごま油 でん粉	卵 豆腐	こんにんじん 小松菜 とうもろこし	801	33.4
		はちみつパン【小麦】	パン				
		牛乳【乳】		牛乳			
		レバーとポテトのオーロラ	でん粉 油 じゃがいも	豚レバー			
21	水	キャベツとひじきのサラダ	砂糖	ひじき	キャベツ きゅうり とうもろこし	761	34.5
		ごま豆腐スープ	油 春雨 ごま	鶏肉 豆乳 みそ	しょうが こんにんじん 白ネギ しめじ 小松菜 ねぎ		
		コーンピラフ【乳】	米 バター	ハム	たまねぎ とうもろこし パセリ		
		牛乳【乳】		牛乳			
22	木	さけのカルパチョマヨネーズ焼き	ノンエッグマヨネーズ	さけ		803	28.2
		ブロッコリーソテー	油	ウインナー	ブロッコリー		
		ミネストローネ【小麦】	じゃがいも マカロニ 油	鶏肉	こんにんじん 玉ねぎ しめじ こんにんじん トマト パセリ		
		タンメン（中華麺）【小麦】	中華麺 油	豚肉 なたと	こんにんじん こんにんじん もやし 白ネギ くら		
23	金	牛乳【乳】		牛乳		821	36.5
		さつまいも煮しパン【乳・小麦】	ホットケーキミックス さつまいも	牛乳			
		華風和え	ごま油 砂糖 ごま		キャベツ こんにんじん もやし きゅうり		
		ごはん	米				
26	月	牛乳【乳】		牛乳		772	36.8
		ささみの鶏皮フライ【小麦】	小麦粉 パン粉 油	鶏肉 鶏のり			
		じゃがいもの金平	じゃがいも ごま油 砂糖 ごま		こんにんじん こんにんじん いんげん		
		豚汁	油 里芋	豚肉 みそ	ごぼう 大根 こんにんじん しめじ こんにんじん ねぎ		
27	火	ロールパン【小麦】	パン			828	30.1
		牛乳【乳】		牛乳			
		鶏のコンフレック焼き【乳・小麦】	ノンエッグマヨネーズ コーンフレック パン粉	鶏肉 チーズ			
		カラフルサラダ	ドレッシング		キャベツ パプリカ きゅうり とうもろこし 枝豆		
28	水	ポークストロガノフ	バター ハヤシルウ 砂糖	豚肉 生クリーム	エリンギ しめじ こんにんじん 玉ねぎ ブロッコリー こんにんじん トマト	809	29.9
		ごはん	米				
		牛乳【乳】		牛乳			
		さわらの野菜あんかけ	でん粉 油 砂糖	さくら	こんにんじん 玉ねぎ ピーマン こんにんじん		
29	木	大根サラダ	ドレッシング		大根 こんにんじん キャベツ	827	33.7
		筑前煮【小麦】	油 じゃがいも 砂糖	鶏肉 ちくわ	こんにんじん 竹の子 こんにんじん しめじ		
		ごはん	米				
		牛乳【乳】		牛乳			
30	金	えびしゅうまい③【えび・小麦】				804	27.7
		ナムル	ごま油 砂糖		もやし こんにんじん 小松菜		
		マーボー豆腐	油 砂糖 でん粉	豚肉 みそ 豆腐	しょうが こんにんじん こんにんじん ねぎ しいたけ 竹の子		
		ごはん	米				
31	土	牛乳【乳】		牛乳		830	35.3
		鶏のから揚げ②	でん粉 油	鶏肉	こんにんじん しょうが		
		ほうれん草のごま和え	ごま 砂糖		ほうれん草 キャベツ もやし		
		さつまいも	油 さつまいも	豚肉 豆腐 みそ	ごぼう こんにんじん ねぎ 大根		
32	日	黒パン【小麦】	パン			810	32.6
		コービーミルク【乳】		コービーミルク			
		かぼちゃのチーズ焼き【乳】	バター	鶏肉 チーズ	かぼちゃ 玉ねぎ パセリ		
		花野菜サラダ	ドレッシング		ブロッコリー カリフラワー こんにんじん		
33	月	トマトスープ	じゃがいも 砂糖	ウインナー	こんにんじん 玉ねぎ エリンギ キャベツ とうもろこし トマト	810	32.6