

2025年 10月 6日月曜日

1人分量	
【ごはん】	
水稻穀粒(精白米)	100 g
学校給食用強化米	0.3 g
【牛乳】	
牛乳	1 本
【豚肉の甘辛炒め】	
豚肉スライス	60 g
玉葱	30 g
にんじん	10 g
キャベツ	30 g
深ねぎ	10 g
トウバンジャン	0.2 g
テンメンジャン	4 g
こいくちしょうゆ	5 g
三温糖	2 g
料理酒	2 g
キャノラ油（なたね油）	0.5 g
【かぼちゃとさつまいものコロッケ】	
かぼちゃとさつまいものコロッケ	1 個
キャノラ油（なたね油）	5 g
【玉ねぎのすまし汁】	
うす切り蒲鉾	3 g
玉葱	30 g
カットほうれん草	10 g
こんぶ	1.5 g
花かつお	1.5 g
うすくちしょうゆ	2 g
ｼﾏ・ﾏｰｽ（食塩）	0.5 g
料理酒	0.5 g

2025年 10月 7日火曜日

1人分量	
【ごはん】	
水稻穀粒(精白米)	100 g
学校給食用強化米	0.3 g
【牛乳】	
牛乳	1 本
【鶏ごぼう丼の具】	
鶏もも（2cmダイス）	50 g
ｶｯﾄごぼうさがき	30 g
玉葱	20 g
突きこんにゃく	15 g
枝豆むき身（冷凍枝豆）	5 g
にんじん	8 g
カット油揚げ	5 g
椎茸細切ｽﾗｲｽ	1 g
おろししょうが	0.5 g
こいくちしょうゆ	3.5 g
錦味特醸（本みりん）	1.2 g
三温糖	1.7 g
料理酒	1.2 g
キャノラ油（なたね油）	0.5 g
いりごま白CF	2 g
【豆腐の味噌汁】	
冷凍豆腐(ﾀﾞｲｽｶｯﾄ)	30 g
玉葱	10 g
美ら海もずく	5 g
深ねぎ	3 g
花かつお	1.5 g
かたくちいわし(煮干し)	1.5 g
合わせ味噌	10 g
【果物（梨）】	
梨	1 個

2025年10月 8日 水曜日

1人分量	
【ごはん】	
水稻穀粒(精白米)	100 g
学校給食用強化米	0.3 g
【牛乳】	
牛乳	1 本
【あじゴマフライ】	
あじゴマフライ	1 個
ｷｬﾉｰﾗ油（なたね油）	5 g
【卵入り酢の物】	
ふんわり炒りたまご	8 g
きゅうり	20 g
高麗わかめ	1 g
ｵｰｼｬﾝｷﾝｸﾞ ほぐし身（N）	10 g
もやし	40 g
穀物酢	3 g
うすくちしょうゆ	2 g
三温糖	2 g
いりごま白CF	3 g
ｼﾏ・ﾏｰｽ（食塩）	0.03 g
【白玉入りすまし汁】	
うす切り蒲鉾	3 g
カットほうれん草	10 g
ほぐしえのきIQF	3 g
冷凍白玉餅	30 g
こんぶ	1.5 g
花かつお	1.5 g
うすくちしょうゆ	2 g
ｼﾏ・ﾏｰｽ（食塩）	0.5 g
料理酒	1 g

2025年10月 9日 木曜日

1人分量	
【ごはん】	
水稻穀粒(精白米)	100 g
学校給食用強化米	0.3 g
【牛乳】	
牛乳	1 本
【鶏肉のうま塩焼き】	
若鶏もも切り身	2 個
塩タレ	10 g
【天ぶらと野菜の炒め物】	
ｽﾗｲｽ天ぶら	5 g
豚肉スライス	10 g
玉葱	20 g
もやし	30 g
カットこまつな	20 g
こいくちしょうゆ	0.5 g
ｼﾏ・ﾏｰｽ（食塩）	0.2 g
白こしょう	0.01 g
ｷｬﾉｰﾗ油（なたね油）	1 g
【肉団子のスープ】	
桜島どり肉団子	25 g
玉葱	10 g
ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ(冷凍)	10 g
にんじん	5 g
がらスープ（チキン）	8 g
うすくちしょうゆ	2.5 g
ｼﾏ・ﾏｰｽ（食塩）	0.5 g
料理酒	1 g
白こしょう	

2025年10月 10日 金曜日

1人分量	
【ごはん】	
水稻穀粒(精白米)	100 g
学校給食用強化米	0.3 g
【牛乳】	
牛乳	1 本
	1 個
【ﾃﾞﾐｸﾞﾗｽｿｰｽﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ】	
ｽｸｰﾙﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ	1 個
ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ	10 g
ｷｬﾉｰﾗ油（なたね油）	1 g
マイルドデミグラスソース	8 g
ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ	3 g
ﾄﾏﾄﾋﾞｬｰﾚ	3 g
ｳｽﾀｰｿｰｽ（ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ用）	3 g
赤ワイン風調味料	1 g
【ブロッコリーサラダ】	
冷凍ブロッコリー	40 g
きゅうり	10 g
ﾗｲﾄﾌｻﾞ油漬ﾕｳｸ	10 g
ｵｰﾙｵｰﾝｶｰﾚ（冷凍とうもろこし）	5 g
ｲﾀﾘｱﾝﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	8 g
【オニオンスープ】	
無塩せきベーコン	5 g
ｿｰｰ・ﾄﾞｰ・ｵﾆｵﾝ（ｽﾗｲｽ70）	20 g
玉葱	10 g
ほぐしえのきIQF	5 g
にんじん	5 g
がらスープ（チキン）	8 g
うすくちしょうゆ	3 g
ｼﾏ・ﾏｰｽ（食塩）	0.5 g
白こしょう	0.01 g
料理酒	1 g

2025年 10月 13日月曜日

1人分量

2025年 10月 14日火曜日

1人分量

2025年10月 15日 水曜日

1人分量

2025年10月 16日 木曜日

1人分量

2025年10月 17日 金曜日

1人分量

ス
ポ
ー
ツ
の
日

【ごはん】	
水稻穀粒(精白米)	100 g
学校給食用強化米	0.3 g
【牛乳】	
牛乳	1 本
【チキンカレー（アレルギーフリー）】	
鶏もも（2cmダイス）	40 g
玉葱	20 g
ソテー・ド・オignon（スライス70）	30 g
にんじん	20 g
ダイスカットポテト15mmカット	40 g
おろしにんにく	0.2 g
おろししょうが	0.2 g
トマトピューレ	4.5 g
キャノーラ油（なたね油）	0.5 g
カレールー（ルー）	15 g
カレー粉	0.2 g
トマトケチャップ	4.5 g
ウスターソース	1 g
赤ワイン風調味料	1.5 g
こいくちしょうゆ	0.5 g
黒砂糖	1 g
りんごピューレ	2 g
水	
【ヨーグルト和え】	
みかん缶	20 g
ミックスフルーツ	40 g
プレーンヨーグルト	35 g

【ごはん】	
水稻穀粒(精白米)	100 g
学校給食用強化米	0.3 g
【牛乳】	
牛乳	1 本
【ホキ天玉揚げ】	
ホキ天玉揚げ	1 個
キャノーラ油（なたね油）	5 g
【マーボー茄子】	
なす	40 g
豚ひき肉	15 g
国産大豆（クラッシュタイプ）	5 g
ソテー・ド・オignon（スライス70）	20 g
玉葱	15 g
にんじん	10 g
椎茸細切スライス	0.8 g
深ねぎ	5 g
おろししょうが	0.5 g
おろしにんにく	0.2 g
キャノーラ油（なたね油）	0.5 g
赤だしみそ	3 g
ダイスカボチャ	5 g
三温糖	1.5 g
トウバンジャン	0.3 g
テンメンジャン	3 g
コチジャン	0.2 g
でんぶ	2 g
水	
【豆腐のすまし汁】	
冷凍豆腐（ダイスカット）	30 g
ほぐしえのきIQF	3 g
ほそ切り蒲鉾	5 g
深ねぎ	5 g
こんぶ	1.5 g
花かつお	1.5 g
うすくちしょうゆ	2 g
シマ・マース（食塩）	0.5 g

【ごはん】	
水稻穀粒(精白米)	100 g
学校給食用強化米	0.3 g
【牛乳】	
牛乳	1 本
【スタミナ炒め】	
豚肉スライス	60 g
キャベツ	30 g
玉葱	30 g
にんじん	10 g
もやし	30 g
にら	5 g
キャノーラ油（なたね油）	1 g
おろししょうが	0.5 g
おろしにんにく	0.5 g
料理酒	2 g
焼肉のタレ	15 g
シマ・マース（食塩）	0.1 g
白こしょう	0.01 g
【お豆腐しゅうまい】	
お豆腐しゅうまい	1 個
【大根の味噌汁】	
だいこん	25 g
カット油揚げ	3 g
カットこまつな	10 g
美ら海もずく	5 g
花かつお	1.5 g
かたくちいわし(煮干し)	1.5 g
合わせ味噌	

【ごはん】	
水稻穀粒(精白米)	100 g
学校給食用強化米	0.3 g
【牛乳】	
牛乳	1 本
	1 個
【彩り野菜のミンチカツ】	
彩り野菜とキャベツのミンチカツ（Fe・Ca）	1 個
油	6 g
【さつまいもサラダ】	
さつまいもダイスカット（皮なし）	25 g
さつまいもダイスカット（皮あり）	15 g
玉葱	10 g
きゅうり	10 g
ロースハムタンザク	8 g
エッグケア（卵不使用）	10 g
シマ・マース（食塩）	0.3 g
白こしょう	0.01 g
【チンゲン菜のスープ】	
無塩せきベーコン	5 g
ソテー・ド・オignon（スライス70）	25 g
きくらげ(乾)	0.5 g
チンゲンサイ(冷凍)	10 g
がらスープ（チキン）	8 g
うすくちしょうゆ	2.5 g
シマ・マース（食塩）	0.5 g
白こしょう	0.01 g
調合胡麻油（ごま油）	0.5 g

2025年10月24日 金曜日

[illegible]

2025年10月 31日 金曜日

【栗ごはん】	
水稻穀粒(精白米)	90 g
蒸し栗	20 g
シマ・マース (食塩)	0.5 g
こんぶ	1 g
料理酒	1 g
一食ごま塩	1 個
【牛乳】	
牛乳	1 本
【太刀魚フライ】	
太刀魚フライ	1 個
キャノー油 (なたね油)	5 g
【金平ごぼう】	
千切ごぼう	30 g
豚肉スライス	10 g
にんじん	10 g
突きこんにゃく	20 g
冷凍いんげん(すじなし)	5 g
いりごま白CF	2 g
調合胡麻油 (ごま油)	1 g
こいくちしょうゆ	3.5 g
三温糖	2 g
料理酒	2 g
【えのきのすまし汁】	
ほぐしえのきIQF	10 g
玉葱	15 g
ほそ切り蒲鉾	5 g
高麗わかめ	0.5 g
椎茸細切スライス	0.5 g
こんぶ	1.5 g
花かつお	1.5 g
うすくちしょうゆ	2 g
シマ・マース (食塩)	0.5 g