

詳細献立表

令和 8 年 9 月 1 日 火曜日

令和 8 年 9 月 2 日 水曜日

令和 8 年 9 月 3 日 木曜日

令和 8 年 9 月 4 日 金曜日

始
業
式

1人分量

【ごはん】	
【豚のしょうが焼き】	
豚肉	60 g
玉葱	25 g
おろししょうが	1.5 g
白こしょう	0.01 g
こいくちしょうゆ	4 g
酒	1.5 g
砂糖	1.5 g
油	0.5 g
【キャベツとれんこんのサラダ】	
マグロ油漬け	10 g
キャベツ	35 g
冷凍れんこん	15 g
にんじん	5 g
冷凍とうもろこし	5 g
卵不使用マヨネーズ風調味料	10 g
食塩	0.1 g
白こしょう	0.01 g
こいくちしょうゆ	1 g
【さつま汁】	
鶏肉	10 g
冷凍さつまいも	20 g
にんじん	7 g
だいこん	13 g
冷凍ごぼう	7 g
深ねぎ	3 g
こんにゃく	15 g
干し椎茸	0.5 g
油	0.5 g
煮干し	1.5 g
花かつお	1.5 g
みそ	10 g

1人分量

【ごはん】	
【ジンジャーハンバーグ】	
ハンバーグ	1 個
おろししょうが	0.5 g
こいくちしょうゆ	3 g
みりん	3 g
砂糖	3 g
食塩	0.01 g
水	6 g
でんぷん	0.6 g
【イタリアンサラダ】	
スパゲティ	10 g
ロースハム	10 g
にんじん	5 g
きゅうり	20 g
冷凍とうもろこし	5 g
イタリアンドレッシング	8 g
【カレースープ】	
ウインナー	10 g
ソテー・ド・オニオン	20 g
冷凍皮付きポテト	20 g
冷凍ほうれん草	10 g
カレールーフレーク	5 g
カレー粉	0.1 g
がらスープ	8 g
食塩	0.3 g
白こしょう	0.01 g

1人分量

【ごはん】	
【チキンカツ】	
鶏むね肉	1 個
食塩	0.13 g
白こしょう	0.01 g
うすくちしょうゆ	1.3 g
酒	1 g
薄力粉	6.2 g
パン粉	10 g
油	6 g
【ツナとわかめのごま酢和え】	
マグロ油漬け	10 g
キャベツ	30 g
もやし	25 g
カットわかめ	1 g
砂糖	2 g
酢	3 g
うすくちしょうゆ	2 g
いりごま	1 g
【ワントンスープ】	
ワンタン	7 g
にんじん	7 g
玉葱	10 g
きくらげ(乾)	1 g
冷凍チンゲン菜	10 g
深ねぎ	5 g
がらスープ	8 g
うすくちしょうゆ	2 g
こいくちしょうゆ	0.5 g
食塩	0.5 g
白こしょう	0.01 g

詳細献立表

令和8年 9月 7日 月曜日

1人分量

[illegible]

令和8年 9月 8日 火曜日

1人分量

【ごはん】	
【テジプルコギ】	
豚肉	70 g
おろしにんにく	0.5 g
にんじん	10 g
玉葱	40 g
にら	3 g
酒	1 g
りんごピューレ	1.5 g
砂糖	1.5 g
コチジャン	3 g
レモン果汁	0.5 g
こいくちしょうゆ	5 g
いりごま	1 g
トウバンジャン	0.1 g
ごま油	1 g
【キャベツの韓国風磯和え】	
キャベツ	32 g
もやし	20 g
冷凍ほうれん草	15 g
にんじん	7 g
きざみのり	1 g
こいくちしょうゆ	1 g
うすくちしょうゆ	0.5 g
砂糖	0.5 g
みりん	0.5 g
食塩	0.1 g
ごま油	1 g
【切干大根のスープ】	
ベーコン	8 g
切干し大根	3 g
ソテー・ド・オニオン	20 g
にんじん	5 g
深ねぎ	3 g
がらスープ	8 g
うすくちしょうゆ	2.5 g
食塩	0.5 g
白こしょう	0.01 g
酒	0.5 g

令和8年 9月 9日 水曜日

1人分量

[illegible]

令和8年 9月 10日 木曜日

1人分量

[illegible]

令和8年 9月 11日 金曜日

1人分量

[illegible]

詳細献立表

令和8年 9月 14日 月曜日		令和8年 9月 15日 火曜日		令和8年 9月 16日 水曜日		令和8年 9月 17日 木曜日		令和8年 9月 18日 金曜日	
1人分量		1人分量		1人分量		1人分量		1人分量	
【ごはん】		【ごはん】		【ごはん】		【ごはん】		【ごはん】	
【さんまの甘露煮】		【タコライスの具】		【鶏肉の照り焼き】		【豚肉の甘辛炒め】		【ホキ天玉揚げ】	
さんま甘露煮	1 個	豚ひき肉	50 g	鶏もも肉	2 個	豚肉	60 g	ホキ天玉揚げ	1 個
		クラッシュ大豆	5 g	おろししょうが	0.45 g	玉葱	40 g	油	5 g
【里芋のそぼろ煮】		おろしにんにく	0.2 g	おろしにんにく	0.15 g	にんじん	10 g		
豚ひき肉	12 g	ソテー・ド・オニオン	20 g	酒	1.5 g	キャベツ	40 g	【マーボー茄子】	
高野豆腐	8 g	玉葱	20 g	食塩	0.15 g	深ねぎ	10 g	なす	30 g
玉葱	30 g	食塩	0.26 g	こいくちしょうゆ	2.7 g	トウバンジャン	0.2 g	豚ひき肉	15 g
にんじん	10 g	白こしょう	0.01 g	みりん	1.1 g	テンメンジャン	4 g	冷凍厚揚げ	10 g
冷凍里芋	30 g	トマトダイス	8 g	砂糖	1 g	こいくちしょうゆ	5 g	クラッシュ大豆	5 g
冷凍さやいんげん	5 g	トマトケチャップ	13 g			砂糖	2 g	ソテー・ド・オニオン	20 g
砂糖	2 g	中濃ソース	3 g	【茎ワカメの金平】		酒	2 g	玉葱	15 g
おろししょうが	0.6 g	こいくちしょうゆ	0.4 g	冷凍茎わかめ	25 g	油	0.5 g	にんじん	10 g
酒	3 g	砂糖	0.4 g	冷凍ごぼう	10 g			干し椎茸	0.8 g
こいくちしょうゆ	4 g	レモン果汁	0.26 g	豚肉	8 g	【春雨サラダ】		深ねぎ	5 g
みりん	1 g	油	0.5 g	干し椎茸	0.5 g	春雨	8 g	おろししょうが	0.5 g
油	0.5 g	シュレッドチーズ	6.5 g	にんじん	15 g	ロースハム	10 g	おろしにんにく	0.2 g
でんぷん	1 g	【タコライス添え野菜】		こいくちしょうゆ	4 g	もやし	20 g	油	0.5 g
		赤パプリカ	7 g	砂糖	1.5 g	にんじん	5 g	赤だしみそ	3 g
【まごわやさしい味噌汁】		黄パプリカ	7 g	油	0.5 g	きゅうり	10 g	こいくちしょうゆ	5 g
冷凍さつまいも	25 g	冷凍枝豆	3 g	酒	2 g	棒々鶏ドレッシング	8 g	砂糖	1.5 g
だいこん	15 g	もやし	20 g			いりごま	2 g	トウバンジャン	0.3 g
冷凍えのき茸	3 g	キャベツ	30 g	【白玉入りすまし汁】				テンメンジャン	3 g
カットわかめ	0.5 g	食塩	0.3 g	かまぼこ	3.0 g	【肉団子のスープ】		コチジャン	0.2 g
深ねぎ	5 g	白こしょう	0.02 g	冷凍ほうれん草	10 g	桜島どり肉だんご	25 g	でんぷん	2 g
いりごま	1 g	一食卵不使用マヨネーズ風調味料	1 個	冷凍えのき茸	3 g	玉葱	15 g	水	
花かつお	1.5 g	【もやしのスープ】		冷凍白玉餅	30 g	だいこん	20 g		
煮干し	1.5 g	鶏肉	15 g	こんぶ	2 g	冷凍えのき茸	3 g	【五目スープ】	
みそ	10 g	もやし	20 g	花かつお	1.5 g	冷凍チンゲン菜	10 g	ソテー・ド・オニオン	20 g
		にんじん	7 g	うすくちしょうゆ	2 g	がらスープ	8 g	冷凍チンゲン菜	10 g
		冷凍しめじ茸	4 g	食塩	1 g	うすくちしょうゆ	2.5 g	冷凍豆腐	20 g
		にら	5 g	酒	1 g	食塩	0.5 g	きくらげ(乾)	0.5 g
		カットわかめ	0.5 g			酒	1 g	ベーコン	8 g
		がらスープ	8 g			白こしょう	0.01 g	がらスープ	8 g
		うすくちしょうゆ	2.5 g			油	0.5 g	うすくちしょうゆ	2.5 g
		食塩	0.5 g					酒	1 g
		白こしょう	0.01 g					食塩	0.5 g
		ごま油	0.5 g					白こしょう	0.01 g

詳細献立表

令和 8 年 9 月 21 日 月曜日

令和 8 年 9 月 22 日 火曜日

令和 8 年 9 月 23 日 水曜日

令和 8 年 9 月 24 日 木曜日

令和 8 年 9 月 25 日 金曜日

敬老の日

国民の休日

秋分の日

	1人分量
【ごはん】	
【鶏肉の唐揚げ】	
鶏もも肉	2 個
食塩	0.2 g
白こしょう	0.02 g
こいくちしょうゆ	3 g
酒	2 g
おろししょうが	0.5 g
おろしにんにく	0.5 g
でんぷん	8 g
油	8 g
【ナムル】	
もやし	55 g
にんじん	10 g
きゅうり	15 g
韓国ナムルドレッシング	6 g
いりごま	2 g
【切干大根の味噌汁】	
切干し大根	3 g
玉葱	20 g
冷凍もずく	5 g
冷凍えのき茸	5 g
花かつお	1.5 g
煮干し	1.5 g
みそ	10 g

	1人分量
【しそわかめごはん】	
水稻穀粒(精白米)	100 g
学校給食用強化米	0.3 g
わかめご飯の素	1.5 g
乾燥赤しそ	1 g
【うま煮】	
豚肉	45 g
じゃがいも	40 g
にんじん	15 g
玉葱	25 g
乱切れんこん	30 g
サイコロこんにゃく	15 g
冷凍厚揚げ	25 g
冷凍枝豆	4 g
油	0.5 g
酒	2 g
みりん	1.3 g
砂糖	2 g
こいくちしょうゆ	5 g
うすくちしょうゆ	1.3 g
水	
【アーモンド和え】	
キャベツ	25 g
もやし	20 g
冷凍ほうれん草	20 g
にんじん	5 g
アーモンド	3 g
砂糖	1 g
こいくちしょうゆ	1 g
うすくちしょうゆ	1 g
食塩	0.1 g
【お月見団子】	
お月見団子	1 個

詳細献立表

令和8年 9月 28日 月曜日

令和8年 9月 29日 火曜日

令和8年 9月 30日 水曜日

1人分量

【ごはん】	
【さばの照り焼き】	
さば	1 個
おろしょうが	0.3 g
おろしにんにく	0.1 g
酒	1 g
砂糖	0.5 g
こいくちしょうゆ	1 g
みりん	1 g
【ひじきの炒め煮】	
干ひじき	3 g
にんじん	5 g
糸こんにゃく	15 g
冷凍天ぷら	5 g
冷凍大豆	10 g
冷凍油揚げ	5 g
油	0.5 g
酒	1 g
みりん	1 g
こいくちしょうゆ	4 g
砂糖	1.5 g
水	
【かぼちゃの味噌汁】	
冷凍かぼちゃ	25 g
玉葱	20 g
冷凍えのき茸	5 g
深ねぎ	5 g
冷凍厚揚げ	15 g
花かつお	1.5 g
煮干し	1.5 g
みそ	10 g

【ごはん】	
【チキンカレー】	
鶏もも肉	35 g
ソテー・ド・オニオン	20 g
玉葱	40 g
にんじん	20 g
じゃがいも	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
油	1 g
カレールーフレーク	10 g
ディナーカレーフレーク	5 g
シュレッドチーズ	2 g
ヨーグルト	3 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	
【ツナサラダ】	
マグロ油漬け	10 g
玉葱	20 g
にんじん	5 g
きゅうり	10 g
キャベツ	30 g
卵不使用マヨネーズ風調味料	10 g
食塩	0.2 g
白こしょう	0.01 g

[illegible][illegible][illegible]