

2026年



10月献立表



日付	献立名	材料名	【◎10時のおやつ】 おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
1 木	ご飯 豚肉の香味炒め のり塩れんこん みそ汁（豆腐・なめこ）	牛乳、／米、／ぶた肉、ねぎ、ニンニク、しょうが、しょうゆ、酒、サラダ油、／れんこん、サラダ油、あおのり、食塩、／絹ごし豆腐、なめこ、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／豆乳、砂糖、アガー、ココア、	◎牛乳 麦茶 ココア豆乳かん	442(410) 23.9(22.3) 11.9(12.9) 3.0(2.4)
2 金	ご飯 鶏肉の照焼き 大根ときゅうりのあえもの みそ汁（もやし・小松菜）	牛乳、／米、／とり肉、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料、しょうが、／切り干しだいこん、きゅうり、ツナ、しょうゆ、砂糖、／もやし、こまつな、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／ビーフン、ぶた肉、ピーマン、にんじん、にら、干ししいたけ、サラダ油、しいたけだし汁、食塩、しょうゆ、酒、砂糖、中華スープ、	◎牛乳 麦茶 五目ビーフン	472(419) 20.2(17.9) 17.0(16.2) 2.7(2.1)
3 土	そばろ丼 かぼちゃの甘煮 みそ汁（しめじ・玉ねぎ）	牛乳、／米、ぶた肉、おろしにんにく、ねぎ、にんじん、しょうゆ、みりん風調味料、酒、砂糖、和風だし、／かぼちゃ、しょうゆ、砂糖、水、／しめじ、たまねぎ、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／米、塩こんぶ、	◎牛乳 麦茶 塩昆布おにぎり	524(479) 21.2(20.1) 13.4(14.5) 3.8(3.0)
5 月	ご飯 かじきの塩だれ焼き 根菜きんぴら みそ汁（麩・わかめ）	牛乳、／米、／かじき、ねぎ、おろしにんにく、砂糖、酒、レモン果汁、食塩、／ごぼう、にんじん、れんこん、こんにゃく、ごま油、水、砂糖、しょうゆ、みりん風調味料、酒、白いりごま、／焼ぶ、カットわかめ、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／マカロニ、食塩、きなこと、砂糖、	◎牛乳 牛乳 マカロニきな粉	464(405) 22.7(18.8) 12.0(11.9) 3.8(3.0)
6 火	菜飯 シュウマイ ひじきのサラダ かぶのスープ	牛乳、／米、菜飯、／ぶた肉、たまねぎ、片栗粉、しょうゆ、酒、砂糖、食塩、ごま油、しょうが、シュウマイの皮、／ひじき、えだまめ、ツナ、マヨネーズ、しょうゆ、食塩、／かぶ、かぶの葉、水、しょうゆ、中華だし、食塩、／牛乳、／小麦粉、砂糖、無塩バター、卵、	◎牛乳 牛乳 クッキー	604(529) 22.2(20.4) 22.1(20.7) 3.2(2.5)
7 水	そうめん ちくわの磯辺揚げ ヨーグルト	牛乳、／干しそうめん、とり肉、きゅうり、カットわかめ、めんつゆ、水、／ちくわ、あおのり、小麦粉、水、サラダ油、／ヨーグルト、砂糖、／麦茶、／米、ぶた肉、ねぎ、にんじん、白いりごま、和風だし、しょうゆ、みりん風調味料、	◎牛乳 麦茶 クファージュシー	542(495) 22.5(21.3) 12.4(13.7) 2.4(2.0)
8 木	ご飯 豚肉のしょうが焼き 小松菜と人参の和え物 みそ汁（えのき・油揚げ）	牛乳、／米、／ぶた肉、たまねぎ、サラダ油、しょうが、しょうゆ、酒、みりん風調味料、砂糖、／こまつな、にんじん、しょうゆ、砂糖、酢、／えのきたけ、油揚げ、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／パインアップルジュース、アガー、砂糖、	◎牛乳 麦茶 パインゼリー	552(501) 16.9(16.7) 26.5(25.0) 2.6(2.1)
9 金	ご飯 中華風グリルチキン 春雨サラダ ワンタンスープ	牛乳、／米、／とり肉、おろししょうが、おろしにんにく、しょうゆ、みりん風調味料、ごま油、／はるさめ、きゅうり、コーン、にんじん、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油、／ワンタンの皮、ぶた肉、あさつき、水、中華だし、しょうゆ、食塩、／麦茶、／ロールパン、卵、マヨネーズ、食塩、パセリ、	◎牛乳 麦茶 卵ロールサンド	517(461) 22.9(21.1) 20.1(19.2) 1.8(1.4)
10 土	やきとり丼 さといもの煮物 みそ汁（水菜・もやし）	牛乳、／米、とり肉、たまねぎ、しょうゆ、みりん風調味料、砂糖、酒、サラダ油、片栗粉、きざみのり、／さといも、かつおだし汁、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料、／みずな、もやし、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／米、ゆかり、	◎牛乳 麦茶 ゆかりおにぎり	585(527) 22.7(21.4) 12.9(14.1) 3.0(2.4)
12 月	スポーツの日			
13 火	ご飯 白身フライ カリフラワーと人参のサラダ みそ汁（豆腐・チンゲンサイ）	牛乳、／米、／たら、サラダ油、ウスターソース、／カリフラワー、ブロッコリー、にんじん、ごま油、酢、しょうゆ、砂糖、食塩、／絹ごし豆腐、チンゲンサイ、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／ホットケーキ粉、砂糖、牛乳、メープルシロップ、	◎牛乳 牛乳 ホットケーキ	482(432) 19.7(18.2) 14.0(14.1) 2.6(2.1)
14 水	カレーライス パリパリサラダ わかめのスープ	牛乳、／米、ぶた肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、サラダ油、カレーパウダー、／キャベツ、ツナ、きゅうり、塩こんぶ、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油、ワンタンの皮、／カットわかめ、ねぎ、水、しょうゆ、中華だし、食塩、／麦茶、／白玉粉、上新粉、きなこと、砂糖、	◎牛乳 麦茶 きなこと団子	504(464) 14.1(14.6) 19.1(19.1) 5.6(4.5)
15 木	ご飯 鶏のつくねあんかけ ほうれん草ごま和え みそ汁（白菜・しめじ）	牛乳、／米、／とり肉、たまねぎ、食塩、片栗粉、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料、酒、水、片栗粉、／ほうれん草、にんじん、しょうゆ、砂糖、白すりごま、／しめじ、はくさい、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／食パン、こしあん、ホイップクリーム、	◎牛乳 牛乳 小倉サンド	550(487) 24.4(22.0) 18.3(17.6) 5.5(4.4)
16 金	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き マカロニサラダ（ドレッシング） オニオンスープ	牛乳、／米、／とり肉、しょうゆ、酒、マーマレード、／マカロニ、ツナ、きゅうり、にんじん、サラダ油、酢、砂糖、食塩、／ベーコン、たまねぎ、コンソメ、食塩、／麦茶、／ポップコーン、食塩、	◎牛乳 麦茶 ポップコーン（塩）	436(395) 17.7(16.1) 17.1(16.3) 1.3(1.0)

2026年



10 月 献 立 表



日付	献立名	材料名	【◎10時のおやつ】 おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
17 土	運動会			
19 月	ご飯、 モウカザメの照り焼き 切り干し大根のナムル みそ汁（かぼちゃ・油揚げ）	牛乳、／米、／モウカザメ、しょうゆ、みりん風調味料、砂糖、しょうが、／切り干しだいこん、こまつな、しょうゆ、食塩、中華だし、ごま油、／かぼちゃ、油揚げ、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／卵、砂糖、サラダ油、小麦粉、重曹、サラダ油、	◎ 牛乳 牛乳 サーターアンダギー	527(469) 24.0(21.8) 15.9(15.7) 3.4(2.7)
20 火	ツナナポリタン ブロッコリーの中華あえ コンソメスープ	牛乳、／スパゲティー、たまねぎ、ツナ、ピーマン、ケチャップ、サラダ油、食塩、／ブロッコリー、とり肉、しょうゆ、砂糖、ごま油、／キャベツ、にんじん、コンソメ、食塩、／麦茶、／米、ぶた肉、たかな漬、ねぎ、サラダ油、しょうゆ、酒、	◎ 牛乳 麦茶 高菜チャーハン	421(397) 18.0(17.7) 11.9(13.3) 5.4(4.3)
21 水	ご飯 マーボー豆腐 チンゲン菜の磯あえ 中華スープ（卵・コーン）	牛乳、／米、／木綿豆腐、ぶた肉、ねぎ、干しいたけ、しょうが、ごま油、しょうゆ、米みそ、砂糖、酒、片栗粉、中華だし、／チンゲンサイ、えのきたけ、しょうゆ、砂糖、和風だし、焼のり、／卵、コーン、水、しょうゆ、中華だし、食塩、／牛乳、／焼ふ、マーガリン、グラニュー糖、	◎ 牛乳 牛乳 お麴ラスク	482(432) 20.6(19.1) 20.0(18.9) 3.7(2.9)
22 木	栗ご飯 鮭の塩焼き きゅうりの塩こんぶ和え いも煮	牛乳、／米、くりの甘露煮、酒、食塩、黒いりごま、／さけ、食塩、／きゅうり、塩こんぶ、ごま油、／ぶた肉、さといも、じゃがいも、ねぎ、ごぼう、油揚げ、サラダ油、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／さつまいも、サラダ油、食塩、砂糖、	◎ 牛乳 牛乳 おさつちっぷ	526(456) 25.0(20.3) 18.2(17.2) 4.4(3.4)
23 金	ご飯 鶏のさっぱり焼き 白菜のじゃこあえ みそ汁（ねぎ・なめこ）	牛乳、／米、／とり肉、しょうゆ、みりん風調味料、酢、おろししょうが、砂糖、／はくさい、にんじん、しらす干し、しょうゆ、砂糖、ごま油、／なめこ、ねぎ、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／食パン、ブルーベリージャム、	◎ 牛乳 牛乳 ブルーベリージャム サンド	453(401) 25.9(21.7) 11.2(11.6) 3.8(3.0)
24 土	鶏肉の塩焼き丼 ほうれん草の和えもの みそ汁（しめじ・玉ねぎ）	牛乳、／米、とり肉、にんじん、中華だし、食塩、酒、砂糖、サラダ油、片栗粉、きざみのり、／ほうれんそう、もやし、しょうゆ、砂糖、／しめじ、たまねぎ、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／米、ぶた肉、米みそ、みりん風調味料、砂糖、酒、	◎ 牛乳 麦茶 肉味噌おにぎり	527(481) 24.5(22.8) 15.2(15.9) 4.1(3.3)
26 月	しょうゆラーメン やみつきキャベツ風サラダ ヨーグルト	牛乳、／生中華めん、ぶた肉、こまつな、にんじん、ねぎ、中華スープ、しょうゆ、食塩、ごま油、／キャベツ、もやし、ごま油、しょうゆ、中華だし、食塩、／ヨーグルト、砂糖、／麦茶、／米、えだまめ、ダイスチーズ、食塩、	◎ 牛乳 麦茶 枝豆チーズおにぎり	594(535) 22.4(21.1) 18.2(18.3) 7.5(6.0)
27 火	コーンピラフ ミートローフ スパゲティーのツナサラダ コンソメスープ	牛乳、／米、コーン、食塩、コンソメ、バター、パセリ、／ぶた肉、とり肉、たまねぎ、にんじん、パン粉、砂糖、食塩、ウスターソース、ケチャップ、／サラダ用スパゲティー、ツナ、きゅうり、マヨネーズ、酢、食塩、／チンゲンサイ、ウインナー、コンソメ、食塩、／牛乳、／卵、砂糖、牛乳、生クリーム、小麦粉、重曹、黄桃ダイス、バター、粉糖、	◎ 牛乳 牛乳 ピーチクラフティ	649(568) 26.1(23.5) 35.2(31.2) 3.2(2.6)
28 水	ご飯 0.1歳 おにぎり 2.3.4.5歳 鶏の唐揚げ 粉ふき芋 みそ汁（かぶ・かぶの葉）	牛乳、／米、／米、かつお節、しょうゆ、ゆかり、炊き込みわかめ、さけ、焼のり、／とり肉、しょうゆ、酒、しょうが、おろしにんにく、片栗粉、サラダ油、／じゃがいも、あおのり、食塩、／かぶ、かぶの葉、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／小麦粉、水、にら、にんじん、食塩、和風だし、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油、	◎ 牛乳 麦茶 おやつチヂミ	486(448) 22.7(21.3) 6.2(8.7) 7.1(5.7)
29 木	ご飯 さばのみそ煮風焼き ひじきと大豆の炒り煮 すまし汁（お麴・水菜）	牛乳、／米、／さば、米みそ、しょうが、酒、みりん風調味料、砂糖、／ひじき、だいず、にんじん、油揚げ、サラダ油、砂糖、しょうゆ、みりん風調味料、かつおだし汁、／焼ふ、みずな、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、／麦茶、／豆乳、片栗粉、砂糖、きなこ、砂糖、	◎ 牛乳 麦茶 豆乳くずもち	448(398) 20.1(17.3) 13.5(12.9) 3.2(2.5)
30 金	食パン パンプキンシチュー ブロッコリーとコーンのサラダ りんご	牛乳、／食パン、／とり肉、サラダ油、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、水、シチューミックスクリーム、／ブロッコリー、コーン、ごま油、酢、しょうゆ、砂糖、食塩、／りんご、／麦茶、／米、塩こんぶ、ツナ、	◎ 牛乳 麦茶 塩昆布とツナの炊き込みごはん	452(422) 20.9(20.0) 8.6(10.6) 7.1(5.7)
31 土	豚丼 三色ナムル みそ汁（えのき・白菜）	牛乳、／米、ぶた肉、たまねぎ、砂糖、みりん風調味料、酒、しょうゆ、サラダ油、／ほうれんそう、もやし、にんじん、しょうゆ、ごま油、中華だし、食塩、／えのきたけ、はくさい、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／米、菜飯、	◎ 牛乳 麦茶 菜飯おにぎり	576(520) 17.7(17.4) 24.5(23.4) 3.4(2.7)