令和8年 10月　　献　立　表

ちくさ学校給食センター　　学校給食

日付	献立名	材料名
1(木)	ごはん,ビーフシチュー,大豆サラダ,りんご,牛乳	米 / 牛肉,しょうゆ糀,じゃがいも,たまねぎ,にんじん,まいたけ,しめじ,トマト,実えんどう,にんにく,デミグラスソース,ウスターソース,塩,パプリカパウダー,こしょう,米粉,赤ワイン,米油 / 大豆 乾燥,チキンハム(角切),きゃべつ,小松菜,ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ,薄口しょうゆ,白ごま(すり) / りんご(ｼﾅﾉｽｲｰﾄ) / 牛乳
2(金)	ごはん,肉豆腐,いわしの梅ソースかけ,じゃがいもの塩きんぴら,牛乳	米 / 豆腐,豚肉肩,にんじん,たまねぎ,たけのこ水煮,しいたけ生,まこもたけ,土生姜,ねぎ,薄口しょうゆ,塩,本みりん,砂糖,削りぶし,片栗粉 / いわし開き30g,米粉,米油,梅びしお,濃口しょうゆ,砂糖,本みりん,酒,水 / じゃがいも,ピーマン,にんじん,鶏肉ももミンチ,酒,塩,こしょう,ごま油 / 牛乳
5(月)	秋野菜カレーライス,マカロニサラダ,ぶどう,牛乳	米,豚肉肩,塩こうじ,たまねぎ,かぼちゃ,にんじん,さつまいも,まいたけ,しめじ,りんご,土生姜,にんにく,トマトピューレ,ケチャップ,ウスターソース,みそ,酒かす,米粉,カレー粉,塩,パプリカパウダー,米油 / マカロニ,きゅうり,レタス,水菜,まぐろ油漬け,ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ,塩 / ぶどう(ｼｬｲﾝﾏｽｶｯﾄ) / 牛乳
6(火)	豚もやし丼,あかもくのスープ,かぼちゃとおからのサラダ,牛乳	米,豚肉肩,土生姜,にんにく,酒,もやし,小松菜,赤パプリカ,濃口しょうゆ,薄口しょうゆ,本みりん,砂糖,片栗粉,米油,ごま油 / あかもく,厚揚げ,にんじん,たまねぎ,えのきたけ,ねぎ,塩,こしょう,薄口しょうゆ,煮干し,ごま油 / かぼちゃ,おから,むき枝豆,ポークハム,きゃべつ,たまねぎ,パセリ,塩,こしょう,ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ / 牛乳
7(水)	ごはん,カムジャタン,さんまの竜田揚げ,ピーマンとひき肉の炒め物,牛乳	米 / 豚肉もも,酒,じゃがいも,たまねぎ,にんじん,しいたけ生,にら,薄口しょうゆ,濃口しょうゆ,コチジャン,砂糖,塩,土生姜,にんにく,削りぶし / 生さんま30ｇ,土生姜,薄口しょうゆ,片栗粉,米油 / ピーマン,まこもたけ,豚肉ももミンチ,酒,片栗粉,濃口しょうゆ,本みりん,塩,しょうが,にんにく,米油 / 牛乳
8(木)	オニオンライス,ナポリタンスパゲティー,イタリアンサラダ,りんご,牛乳	米,薄口しょうゆ,塩,こしょう,たまねぎ,にんにく,白ワイン,米油,実えんどう / スパゲティ,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,ピーマン,ベーコン,にんにく,ケチャップ,ウスターソース,塩,こしょう,オリーブ油,粉チーズ / いか,たまねぎ,きゃべつ,乾燥わかめ,バジルペースト,オリーブ油,にんにく,りんご酢,塩,こしょう,薄口しょうゆ,砂糖 / りんご / 牛乳
9(金)	ごはん,さつま芋のクリームスープ,魚のバジル焼き,ひじきとれんこんのサラダ,牛乳	米 / 鶏肉（胸）,鶏肉もも,たまねぎ,さつまいも,小松菜,山崎町産全粒小麦粉,豆乳,塩,こしょう,米油 / あじ30ｇ,塩,こしょう,バジルペースト,にんにく,白ワイン,米油 / 乾燥ひじき,れんこん,きゅうり,ちりめんじゃこ,ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ,薄口しょうゆ / 牛乳
13(火)	オムライス,きゃべつとじゃがいものスープ煮,ヨーグルト,牛乳	米,米油,鶏肉（胸）,たまねぎ,マッシュルーム,にんにく,ケチャップ,ウスターソース,塩,クローブ（粉）,ナツメグ,米油,卵,ケチャップ / きゃべつ,じゃがいも,たまねぎ,ベーコン,にんじん,しめじ,さやいんげん,ローリエ（葉）,塩,こしょう,豚ガラ / ヨーグルト70g / 牛乳
14(水)	ごはん,塩麹ポトフ,豚肉のしょうが焼き,スイートポテトサラダ,牛乳	米 / はくさい,たまねぎ,にんじん,じゃがいも,かぶ,ベーコン,パセリ,塩こうじ,こしょう,ローリエ（葉） / 豚肉肩,豚肉もも,濃口しょうゆ,本みりん,りんご,砂糖,土生姜,片栗粉,米油 / さつまいも,かぶ・葉,ポークハム,ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ,塩,こしょう / 牛乳
15(木)	ごはん（少なめ）,ビーフンの汁そば,しゅうまい,ひじきの炒り煮,牛乳	米 / ビーフン（平麺）,鶏肉もも,塩こうじ,酒,レタス,たまねぎ,たけのこ水煮,もやし,にんじん,しいたけ生,塩,こしょう,土生姜,にんにく,薄口しょうゆ,ごま油,鶏ガラ / 豚肉ももミンチ,たまねぎ,たけのこ水煮,しいたけ生,薄口しょうゆ,砂糖,塩,酒,片栗粉,ごま油,こしょう,シューマイの皮 / 乾燥ひじき,ちくわ,油あげ,実えんどう,にんじん,濃口しょうゆ,砂糖,本みりん,米油 / 牛乳
16(金)	ごはん,沢煮椀,さばのごま揚げ,おひたし,柿,牛乳	米 / 豚肉肩,豆腐,たまねぎ,にんじん,ごぼう,ねぎ,乾燥わかめ,薄口しょうゆ,酒,片栗粉,削りぶし,昆布 / 生さば40ｇ,土生姜,薄口しょうゆ,山崎町産全粒小麦粉,白ごま,米油 / 小松菜,きゃべつ,えのきたけ,薄口しょうゆ,砂糖,かつお節 / 平たねなし柿 / 牛乳
19(月)	枝豆ごはん（10月食育の日）,みそしる（10月食育の日）,牛乳	米,黒大豆枝豆,薄口しょうゆ,本みりん / 厚揚げ,たまねぎ,かぼちゃ,じゃがいも,小松菜,しいたけ生,みそ,豆乳,煮干し / 牛乳
20(火)	ごはん,わかめスープ,油淋鶏,れんこんサラダ,牛乳	米 / 乾燥わかめ,豆腐,にんじん,きゃべつ,たまねぎ,えのきたけ,ねぎ,塩,こしょう,薄口しょうゆ,ごま油,削りぶし / 鶏肉もも,鶏肉胸,米粉,片栗粉,米油,白ねぎ,にんにく,しょうが,薄口しょうゆ,米酢,砂糖,酒,片栗粉,水,ごま油 / れんこん,きゅうり,ポークハム,ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ,薄口しょうゆ,白ごま / 牛乳
21(水)	ごはん（少なめ）,カレーうどん,魚のみそ焼き,卵の花炒り,牛乳	米 / 冷凍うどん,豚肉肩,油あげ,たまねぎ,じゃがいも,にんじん,ねぎ,カレー粉,薄口しょうゆ,削りぶし / 生たら切身40g,みそ,砂糖,本みりん,濃口しょうゆ,酒,白花豆,トマトペースト,油脂加工食品 / おから,たまねぎ,鶏肉ももミンチ,土生姜,薄口しょうゆ,つきこんにゃく,たけのこ水煮,ちくわ,ねぎ,薄口しょうゆ,本みりん,酒かす,砂糖,米油,昆布 / 牛乳
22(木)	他人丼,厚揚げのそぼろ煮,即席漬け,なし,牛乳	米,豚肉肩,ちくわ,卵,にんじん,たまねぎ,しいたけ生,ねぎ,薄口しょうゆ,砂糖,本みりん,片栗粉,削りぶし / 厚揚げ,鶏肉ももミンチ,実えんどう,濃口しょうゆ,砂糖,本みりん,片栗粉,米油 / かぶ,きゃべつ,ゆず,米酢,塩,砂糖 / 新高梨 / 牛乳
23(金)	こぎつねごはん,なめこ汁,かますの磯辺揚げ,五色和え,牛乳	米,油あげ,まいたけ,薄口しょうゆ,砂糖,削りぶし / なめこ,にんじん,たまねぎ,豆腐,乾燥わかめ,ねぎ,薄口しょうゆ,削りぶし / かます４０ｇ,塩,青のり粉,山崎町産全粒小麦粉,米油 / もやし,小松菜,きゃべつ,冷凍粒コーン,ポークハム,薄口しょうゆ,りんご酢,砂糖,米油 / 牛乳
26(月)	ごはん,八宝菜,さわらのしょうゆ糀ソース,大学芋,牛乳	米 / 豚肉肩,厚揚げ,はくさい,たまねぎ,たけのこ水煮,もやし,にんじん,干しきくらげ,しいたけ生,ちんげんさい,塩,こしょう,土生姜,にんにく,薄口しょうゆ,片栗粉,米油,ごま油 / さわら40g切り身,しょうゆ糀,本みりん,酒,砂糖,片栗粉,水 / さつまいも,米油,薄口しょうゆ,砂糖,白ごま / 牛乳
27(火)	ごはん,かぶのとろみスープ,鶏肉のマスタードしょうゆソース,ひじきサラダ,みかん,牛乳	米 / かぶ,豆腐,豚肉ももミンチ,酒,たまねぎ,にんじん,れんこん,しめじ,ねぎ,土生姜,にんにく,薄口しょうゆ,塩,こしょう,片栗粉,鶏ガラ / 鶏肉胸35g皮なし,塩,砂糖,こしょう,ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ,米粉,米油,薄口しょうゆ,粒マスタード,砂糖,片栗粉,水 / 乾燥ひじき,水菜,レタス,まぐろ油漬け,ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ,薄口しょうゆ,白ごま / みかん / 牛乳
28(水)	ごはん,トックスープ,焼肉,チョレギサラダ,りんご,牛乳	米 / もち,鶏肉（胸）,たけのこ水煮,たまねぎ,ちんげんさい,にんじん,ねぎ,土生姜,塩,こしょう,薄口しょうゆ,煮干し,ごま油 / 牛肉,豚肉肩,米油,にんにく,白ねぎ,甘酒,濃口しょうゆ,みそ,砂糖,酒,本みりん,片栗粉 / レタス,きゃべつ,にんじん,乾燥わかめ,にんにく,レモン果汁,薄口しょうゆ,塩,唐辛子(一味),砂糖,ごま油,白ごま,白ごま(すり) / りんご / 牛乳
29(木)	栗赤飯,けんちん汁,鶏肉の玄米フライ,切干大根のサラダ,牛乳	米,もち米,あずき,栗,塩 / とうふ,こんにゃく,里芋,にんじん,ごぼう,しいたけ生,ちくわ,ねぎ,薄口しょうゆ,酒,本みりん,塩,ごま油,削りぶし,昆布 / 鶏むね肉,塩,こしょう,酒,発芽玄米フレーク,米油 / 切り干し大根,ちりめんじゃこ,乾燥ひじき,小松菜,ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ,薄口しょうゆ,白ごま(すり) / 牛乳
30(金)	ごはん,パンプキンスープ,さけのムニエル,ごぼうサラダ,牛乳	米 / かぼちゃ,豚肉ももミンチ,塩こうじ,じゃがいも,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,パセリ,豆乳,甘酒,酒かす,米粉,塩,こしょう,米油 / 生鮭40g切身,塩,こしょう,米粉,米油,砂糖,濃口しょうゆ,こしょう,粒マスタード,レモン果汁,無塩バター,水 / ごぼう,水菜,レタス,ポークハム,白ごま(すり),りんご酢,砂糖,みそ,ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ / 牛乳