

令和5年度10月 詳細献立表（通常給食）

※以下の点にご注意ください※

・ちりめんじゃこやわかめ、ひじきなどの海産物には同じ海域で生息する他の海洋生物（えびやいか、タコなど）が混入している可能性があります。

・揚げ油は同じ油を複数回使用するため、事前に揚げた食材の成分が微量混入することがあります。  
**揚げ油の使用回数は献立名の横に記載していますので、ご確認ください。**

・米酢の代わりに穀物酢、穀物酢の代わりに米酢を使用場合があります。

・塩、砂糖、酒、でん粉（じゃがいもまたはとうもろこし）、油は本献立表に記載がなくても、調理の状況により追加する場合があります。

・すべての食品は同じ調理場内で扱っているため、意図せず混入する（コンタミネーション）場合があります。

・加工食品等の詳細な原材料は、年間・学期・月の使用食材原材料表をご覧ください。  
月の原材料表に記載のある食品名には「月」と表示してあります。

・果物、野菜の料理のうち、加熱調理を行っていない食品には、料理名に「(生)」と表示してあります。

10/2 (月)		10/3 (火)		10/4 (水)		10/5 (木)		10/6 (金)	
ご飯 東京牛乳 じゃが芋と厚揚げの味噌汁 いかのかりんとうがらめ【揚げ油①】 東京産糸寒天のサラダ		ご飯 牛乳 肉じゃが 鶏肉のさっぱり焼き 切り干し大根のサラダ		パンプキン食パン 牛乳 ポトフ イワシのパン粉焼きトマトソース ミックスフルーツ		ご飯 牛乳 肉豆腐 じゃこサラダ ぶどう(2粒)(生)		ビビンバ(肉ご飯) (茹で野菜) (味噌だれ) 牛乳 ワンタンスープ 青りんごゼリー	
食品名	純使用g	食品名	純使用g	食品名	純使用g	食品名	純使用g	食品名	純使用g
精白米(慣行)	65.00	精白米(慣行)	65.00	パンプキン食パン(学)粉40g	40.00	精白米(慣行)	65.00	精白米(慣行)	63.00
サラダ油(米) 16.5kg	0.50	サラダ油(米) 16.5kg	0.50	パンプキン食パン(学)粉50g	50.00	サラダ油(米) 16.5kg	0.50	米粒麦	5.00
東京牛乳 200ml	206.00	飲用牛乳 200ml	206.00	パンプキン食パン(学)粉60g	60.00	飲用牛乳 200ml	206.00	サラダ油(米) 16.5kg	0.50
水	110.00	サラダ油(米) 16.5kg	0.40	パンプキン食パン(学)粉70g	70.00	サラダ油(米) 16.5kg	0.50	ごま油	0.50
だし昆布	0.60	しょうが	0.60	飲用牛乳 200ml	206.00	しょうが	0.80	にんにく	0.20
かつお節 厚削り だし用	3.00	豚かた小間	25.00	月 ベーコンせん切り 8mm幅	10.00	豚ばら小間	10.00	しょうが	0.30
じゃがいも	25.00	たまねぎ	60.00	たまねぎ	35.00	豚かた小間	20.00	豚もも挽き	35.00
生揚げ	25.00	にんじん	20.00	白ワイン	1.00	たまねぎ	50.00	三温糖	1.30
なめこ(レトルト)	15.00	しらたき カット	30.00	セロリー	5.00	しらたき カット	15.00	こいくちしょうゆ	2.70
赤味噌(減塩)	3.80	じゃがいも	60.00	スープストックチキン(学)	1.10	干しいたけ(スライス)	1.00	本みりん	1.30
白味噌(減塩)	3.80	水	15.00	蒸しひよこまめ	5.00	上白糖	3.00	トウバンジャン 500g	0.10
カットわかめ	0.50	清酒	1.50	水	65.00	こいくちしょうゆ	7.00	緑豆もやし	30.00
長ねぎ	5.00	本みりん	1.50	じゃがいも	45.00	清酒	1.50	ごまつな	10.00
冷凍いか短冊	40.00	三温糖	2.00	にんじん	10.00	本みりん	1.00	にんじん	10.00
清酒	2.00	こいくちしょうゆ	6.00	食塩	0.20	水	30.00	赤味噌(減塩)	8.00
でん粉	10.00	冷凍さやいんげん 3cmカット	3.00	ブラックペッパー	0.03	冷凍焼き豆腐(さいの目)	80.00	三温糖	4.00
揚げサラダ油	5.00	鶏もも皮なし切り身 50g 開き	40.00	月 カットウインナー 4mm幅	10.00	ごま油	1.00	本みりん	2.50
清酒	1.00	鶏もも皮なし切り身 50g 開き	40.00	キャベツ	25.00	月 ちりめんじゃこ	3.00	水	3.50
こいくちしょうゆ	2.00	鶏もも皮なし切り身 50g 開き	40.00	いわけ開き 30g	30.00	だいこん	35.00	飲用牛乳 200ml	206.00
上白糖	1.00	鶏もも皮なし切り身 60g 開き	60.00	白ワイン	2.00	にんじん	5.00	サラダ油(米) 16.5kg	0.50
しょうが	0.10	しょうが	0.50	食塩	0.15	きゅうり	10.00	しょうが	0.50
水	4.00	清酒	1.00	白こしょう	0.03	こいくちしょうゆ	2.70	豚ももせん切り	20.00
糸寒天(学) 100g	0.50	こいくちしょうゆ	2.00	ノンエッグマヨネーズ 5kg(エッグケア)	1.80	米酢	2.70	清酒	1.00
にんじん	10.00	上白糖	1.00	パン粉	6.00	上白糖	0.70	スープストックチキン(学)	1.70
キャベツ	25.00	本みりん	1.00	粉チーズ	1.00	ごま油	1.75	白こしょう	0.03
ごまつな	15.00	米酢	1.00	ピュアオリーブ油 0.91kg	0.30	ぶどう	20.00	水	130.00
サラダ油(米) 16.5kg	2.50	サラダ油(米) 16.5kg	0.50	にんにく	0.20			にんじん	10.00
こいくちしょうゆ	2.00	切り干し大根	4.00	炒めたまねぎ(冷凍) 1kg	8.00			たけのこ水煮	10.00
米酢	2.50	にんじん	10.00	トマトピューレ 3kg	4.00			干しいたけ(スライス)	0.30
食塩	0.10	ごまつな	20.00	トマトケチャップ 3kg	4.00			こいくちしょうゆ	1.00
白こしょう	0.02	白すりごま	2.00	こいくちしょうゆ	0.70			ワンタンの皮(短冊切り)(学)	15.00
上白糖	0.16	こいくちしょうゆ	3.00	上白糖	0.40			長ねぎ	8.00
		米酢	1.50	パズルチップ	0.03			食塩	0.15
		上白糖	1.00	パインチビットシロップ漬け 2kg	20.00			ごま油	0.50
		ごま油	0.75	黄桃ダイスシロップ漬け 2kg	20.00			月 青りんごゼリー	40.00
		白ねりごま	1.50	みかんシロップ漬け 2kg	20.00				
				水	10.00				
				上白糖	2.00				
				レモン汁 500ml	0.30				



令和5年度10月 詳細献立表（通常給食）

10/18 (水)		10/19 (木)		10/20 (金)		10/23 (月)		10/24 (火)		10/25 (水)	
スパゲッティミートソース(スパゲッティ) (ミートソース) 牛乳 ひよこ豆のサラダ みかん(生)		ご飯 牛乳 もずくのスープ めばるの甘辛あんかけ【揚げ油④】 にんじんしりしり シークワーサーゼリー		キムチチャーハン 牛乳 中華コーンスープ 春雨入り中華野菜炒め フルーツ白玉		親子丼(ご飯) (親子丼の具) (刻みのり) 牛乳 こんにゃくサラダ 大学芋【揚げ油⑤】		キーマカレーライス(麦ご飯) (カレー) 飲むヨーグルト コールスローサラダ		胚芽丸パン 牛乳 ジュリエンヌスープ ハンバーグイタリアンソース ごぼうのごまマヨサラダ	
食品名	純使用g	食品名	純使用g	食品名	純使用g	食品名	純使用g	食品名	純使用g	食品名	純使用g
ハーブスパゲッティ 1.9mm	60.00	精白米(慣行)	68.00	精白米(慣行)	55.00	精白米(慣行)	70.00	精白米(慣行)	65.00	胚芽丸パン(学)スライス 粉40g	40.00
ピュアオリーブ油 0.91kg	6.00	サラダ油(米) 16.5kg	0.50	こいくちしょうゆ	0.60	サラダ油(米) 16.5kg	0.50	米粒麦	5.00	胚芽丸パン(学)スライス 粉50g	50.00
サラダ油(米) 16.5kg	0.30	飲用牛乳 200ml	206.00	清酒	0.60	水	30.00	サラダ油(米) 16.5kg	0.50	胚芽丸パン(学)スライス 粉60g	60.00
にんにく	0.80	水	115.00	サラダ油(米) 16.5kg	0.50	かつお節 厚削り だし用	1.20	豚もも挽き	30.00	胚芽丸パン(学)スライス 粉70g	70.00
しょうが	0.80	かつお節 厚削り だし用	3.50	豚ばら小間	12.00	こいくちしょうゆ	7.00	豚レバーチップ 500g	1.00	月 ベーコンせん切り 8mm幅	10.00
セロリー	1.60	だし昆布	1.00	にんにく	0.20	にんにく	4.00	にんにく	0.30	たまねぎ	25.00
豚もも挽き	20.00	清酒	1.00	清酒	0.20	上白糖	1.20	しょうが	0.50	スープストックチキン(学)	1.70
ナツメグパウダー	0.04	食塩	0.40	長ねぎ	6.00	鶏もも皮なし1.5cm角	30.00	清酒	0.50	食塩	0.20
食塩	0.20	うすくちしょうゆ	2.70	白菜キムチ	18.00	清酒	2.00	カレー粉 1kg	0.70	白こしょう	0.02
白こしょう	0.04	冷凍豆腐(さいの目)	15.00	三温糖	0.35	たまねぎ	50.00	たまねぎ	40.00	水	110.00
赤ワイン	1.60	えのきたけ 1/3カットバラ	10.00	赤味噌(減塩)	1.10	にんじん	20.00	じゃがいも	20.00	にんじん	10.00
大豆ミート(ミンチ)	5.00	こまつな	8.00	こいくちしょうゆ	1.00	鶏卵 L	40.00	スープストックチキン(学)	0.40	えのきたけ 1/3カットバラ	10.00
たまねぎ	48.00	長ねぎ	5.00	飲用牛乳 200ml	206.00	でん粉	2.00	にんじん	30.00	キャベツ	25.00
にんじん	24.00	もずく	15.00	月 ベーコンせん切り 8mm幅	7.00	刻みのり 20g袋	1.00	白こしょう	0.03	レンズ豆	3.00
マッシュルーム	5.00	めばる切り身 40g	40.00	しょうが	0.30	飲用牛乳 200ml	206.00	オールスパイス 100g	0.03	こまつな	7.00
レンズ豆	5.00	めばる切り身 40g	40.00	たまねぎ	20.00	三色サラダこんにゃく	15.00	食塩	0.20	豚もも挽き	62.00
トマトケチャップ 3kg	24.00	めばる切り身 40g	40.00	スープストックチキン(学)	1.00	だいごん	25.00	水	45.00	殺菌液卵(チルド) 10kg	5.80
トマトピューレ 3kg	24.00	めばる切り身 60g	60.00	水	100.00	きゅうり	10.00	レンズ豆	3.00	パン粉	5.00
カットトマト 3kg	12.00	食塩	0.10	クリームコーン 1kg	30.00	にんじん	5.00	トマトケチャップ 3kg	3.00	調理用牛乳 10L	3.80
無着色ウスターソース(学)	1.60	清酒	3.00	うすくちしょうゆ	1.00	サラダ油(米) 16.5kg	2.50	無着色ウスターソース(学)	3.00	炒めたまねぎ(冷凍) 1kg	25.00
無着色中濃ソース(学)	3.20	しょうが	1.00	白こしょう	0.03	うすくちしょうゆ	2.00	大豆ミート(ミンチ)	3.00	食塩	0.25
上白糖	0.16	でん粉	8.00	国産ホールコーン 固形1kg	5.00	米酢	2.50	蒸しひよこまめ	10.00	白こしょう	0.03
粉チーズ	1.60	揚げサラダ油	4.00	でん粉	0.80	食塩	0.10	粉チーズ	1.00	ナツメグパウダー	0.03
飲用牛乳 200ml	206.00	こいくちしょうゆ	2.20	サラダ油(米) 16.5kg	0.40	白こしょう	0.02	カレーフレーク(給食用)	7.00	ピュアオリーブ油 0.91kg	0.30
蒸しひよこまめ	8.00	本みりん	1.00	にんにく	0.10	上白糖	0.16	飲むヨーグルト 180ml	180.00	にんにく	0.25
キャベツ	25.00	上白糖	2.00	豚もも挽き	10.00	ぎつまいも(皮つき)2cm角切り	47.00	キャベツ	30.00	たまねぎ	6.00
にんじん	7.00	水	8.00	にんじん	10.00	揚げサラダ油	5.50	きゅうり	15.00	トマトピューレ 3kg	6.00
きゅうり	15.00	でん粉	0.30	緑豆もやし	20.00	三温糖	6.00	国産ホールコーン 固形1kg	10.00	トマトケチャップ 3kg	2.50
ピュアオリーブ油 0.91kg	2.80	サラダ油(米) 16.5kg	0.50	緑豆(はるさめ) 5cmカット	7.00	水あめ(酵素糖化)	2.20	ピュアオリーブ油 0.91kg	2.80	こいくちしょうゆ	0.70
米酢	1.90	にんじん	40.00	水	5.00	水	6.00	米酢	2.50	粉チーズ	0.15
食塩	0.30	清酒	1.00	食塩	0.30	こいくちしょうゆ	6.00	上白糖	0.75	でん粉	0.10
白こしょう	0.02	食塩	0.20	白こしょう	0.02	でん粉	0.30	粉からし	0.01	上白糖	0.40
上白糖	0.20	まぐろ油漬レトルト(フレーク、ライト)	10.00	清酒	1.00			白こしょう	0.02	バジルチップ	0.03
こいくちしょうゆ	0.60	鶏卵 L	10.00	こいくちしょうゆ	1.00			食塩	0.40	切りごぼう サラダ用	20.00
にんにく	0.05	上白糖	0.60	チンゲンサイ	5.00					にんじん	15.00
粉からし	0.02	本みりん	1.50	ごま油	0.50					国産冷凍ホールコーン	8.00
みかん S	60.00	こいくちしょうゆ	1.00	白玉もち(冷凍)	25.00					ノンエッグマヨネーズ 5kg(エックケア)	5.00
		月 シークワーサーゼリー	40.00	水	10.00					白すりごま	1.50
				上白糖	2.00					こいくちしょうゆ	1.50
				白ワイン	1.00					米酢	0.70
				パインチビットシロップ漬け 2kg	10.00					上白糖	0.50
				黄桃ダイスシロップ漬け 2kg	10.00					ごま油	0.40
				みかんシロップ漬け 2kg	10.00					白ねりごま	0.80

令和5年度10月 詳細献立表（通常給食）

10/26 (木)		10/27 (金)		10/30 (月)		10/31 (火)	
ご飯 牛乳 麻婆豆腐 春雨の中華サラダ はちみつレモンゼリー		十三夜ご飯 牛乳 沢煮椀 ししやものから揚げ(2本)【揚げ油⑥】 厚揚げのそぼろ煮		ご飯 牛乳 けんちん汁 豚肉の生姜炒め 小松菜ともやしのものり和え (刻みのり)		カレーピラフ 飲むヨーグルト(マスカット) かぼちゃスープ 鮭のオーロラソースがけ マセドアンサラダ	
食品名	純使用g	食品名	純使用g	食品名	純使用g	食品名	純使用g
精白米(慣行)	68.00	精白米(慣行)	55.00	精白米(慣行)	68.00	精白米(慣行)	57.00
サラダ油(米) 16.5kg	0.50	むき栗(生)	8.00	サラダ油(米) 16.5kg	0.50	カレー粉 1kg	0.10
飲用牛乳 200ml	206.00	清酒	1.00	飲用牛乳 200ml	206.00	ピュアオリーブ油 0.91kg	0.50
サラダ油(米) 16.5kg	1.00	食塩	0.50	ごま油	0.50	サラダ油(米) 16.5kg	0.30
にんにく	0.50	サラダ油(米) 16.5kg	0.50	ごぼう 洗い	5.00	豚もも挽き	10.00
しょうが	0.50	むき枝豆(冷凍)	5.00	糸こんにゃく カット	8.00	大豆ミート(ミンチ)	2.00
長ねぎ	15.00	飲用牛乳 200ml	206.00	水	110.00	炒めたまねぎ(冷凍) 1kg	7.00
トウバンジャン 500g	0.20	サラダ油(米) 16.5kg	0.50	だし昆布	1.10	スープストックチキン(学)	0.70
豚もも挽き	30.00	豚ももせん切り	10.00	かつお節 厚削り だし用	2.20	食塩	0.50
豚レバーチップ 500g	1.00	水	120.00	にんじん	5.00	白こしょう	0.01
干しいたけ(スライス)	1.00	かつお節 厚削り だし用	3.00	だいこん	20.00	カレー粉 1kg	0.40
大豆ミート(ミンチ)	3.00	切り干し大根	3.00	干しいたけ(スライス)	0.30	ジョア(マスカット) 125ml	133.00
水	40.00	にんじん	10.00	さといも いちょう切り(2cm×2cm×1cm幅)	25.00	バター 450g	2.00
スープストックチキン(学)	0.70	えのきたけ 1/3カット パラ	10.00	冷凍油揚げ(細切り)	8.00	たまねぎ	35.00
白こしょう	0.04	食塩	0.40	冷凍豆腐(さいの目)	15.00	水	40.00
清酒	2.00	うすくちしょうゆ	3.40	食塩	0.17	スープストックチキン(学)	1.60
上白糖	1.50	白こしょう	0.02	こいくちしょうゆ	4.50	調理用牛乳 10L	45.00
こいくちしょうゆ	4.50	こまつな	10.00	長ねぎ	5.00	スキムミルク 1kg袋	6.00
テンメンジャン	4.50	からふとししやも(メス、卵あり) 生干し	40.00	豚かた小間	25.00	かぼちゃペースト	30.00
食塩	0.10	清酒	1.50	豚もも小間	20.00	かぼちゃ	20.00
冷凍豆腐(さいの目)	100.00	でん粉	7.00	清酒	1.50	食塩	0.20
でん粉	2.50	揚げサラダ油	8.00	たまねぎ	60.00	白こしょう	0.03
ごま油	0.30	サラダ油(米) 16.5kg	0.30	こいくちしょうゆ	5.50	生クリーム 1L	3.00
くきわかめ(塩抜き・冷凍)	3.00	しょうが	0.30	上白糖	2.00	米粉	2.00
緑豆はるさめ 5cmカット	5.00	豚もも挽き	10.00	本みりん	2.00	秋鮭切り身(骨取り) 40g	40.00
にんじん	10.00	たまねぎ	30.00	しょうが	1.00	秋鮭切り身(骨取り) 40g	40.00
チンゲンサイ	20.00	大豆ミート(ミンチ)	3.00	こまつな	15.00	秋鮭切り身(骨取り) 40g	40.00
こいくちしょうゆ	3.00	水	7.00	緑豆もやし	30.00	秋鮭切り身(骨取り) 50g	50.00
米酢	3.00	本みりん	0.70	えのきたけ 1/3カット パラ	10.00	食塩	0.10
上白糖	0.75	上白糖	1.00	サラダ油(米) 16.5kg	2.00	白こしょう	0.04
ごま油	1.75	こいくちしょうゆ	3.00	こいくちしょうゆ	2.00	白ワイン	2.00
月 はちみつレモンゼリー	40.00	冷凍生揚げ(さいの目)	40.00	米酢	2.00	サラダ油(米) 16.5kg	0.50
		でん粉	0.60	食塩	0.10	小麦粉(薄力粉)	2.00
		冷凍さやいんげん 3cmカット	4.00	白こしょう	0.02	ピュアオリーブ油 0.91kg	0.30
				上白糖	0.16	にんにく	0.20
				刻みのり 20g袋	1.00	トマトケチャップ 3kg	4.00
						ノンエッグマヨネーズ 5kg(エッグケア)	4.00
						無着色ウスターソース(学)	1.70
						上白糖	2.40
						水	5.00
						でん粉	0.20
						じゃがいも	30.00
						にんじん	7.00
						むき枝豆(冷凍)	8.00
						まぐろ油漬レトルト(フレック、ライト)	10.00
						サラダ油(米) 16.5kg	2.70
						米酢	2.25
						食塩	0.36
						白こしょう	0.02
						粉からし	0.02
						上白糖	0.14