

令和8年度

10月 月 間 献 立 表

小学校

日・曜	1日(木)				2日(金)				5日(月)				6日(火)				7日(水)				8日(木)				9日(金)				13日(火)				14日(水)				15日(木)				16日(金)				19日(月)			
献立名	ごはん 牛乳 つくねの照煮 ブロッコリーのゆかりあえ 肉じゃが煮				バターパン 牛乳 白身魚のチリソース 中華スープ				ごはん 牛乳 肉団子の酢豚 わかめスープ				味付パン ブルーベリージャム 牛乳 鶏の照焼き 秋のミネストローネ				スタミナライス 牛乳 五目スープ				ごはん 牛乳 あじ照焼き 煮びたし あすか汁 アセロラゼリー				米粉パン のむヨーグルト(ブルーベリー) 春巻き しょうゆラーメン 味付小魚				味付パン 牛乳 ウィンナー キャベツのソテー ポークビーンズ				ごはん 牛乳 チキン南蛮 ゆでやさい みそ汁				ごはん 牛乳 味付つくね 高野豆腐と野菜の旨煮 豆乳プリン				コッペパン 黒豆きなこクリーム 牛乳 オムレツ ポトフ				さつまいもごはん 牛乳 さば竜田揚げ キャベツのごまあえ きのこ汁 なしゼリー			
材料名および使用量（g）	米	70	黄		* バターパン	1個	黄		米	70	黄		* 味付パン	1個	黄		米(麦ごはん)	70	黄		米	70	黄		* 米粉パン	1個	黄		* 味付パン	1個	黄		米	70	黄		米	70	黄		* 規格パン	1個	黄		あっという米	50	黄	
	* 牛乳	1本	赤		* 牛乳	1本	赤		* 牛乳	1本	赤		ブルーベリージャム	1個	黄		鶏ひき肉	20	赤		* 牛乳	1本	赤		* ジョア(ブルーベリー)	1本	赤		* 牛乳	1本	赤		* 牛乳	1本	赤		* 黒豆きなこクリーム	1個	黄		アルファ化もち米	15	黄					
	* (冷)鶏つくね(ごぼう)	1個	赤		* (冷)白身魚フライ	1個	赤		(冷)ミートボール	45	赤		* 牛乳	1本	赤		豚ひき肉	30	赤		* (冷)あじ照焼	1個	赤		* 春巻き	1個	赤		(冷)ウインナー	2本	赤		(冷)鶏肉澱粉付	2個	赤		* (冷)平つくね	1個	赤		* 牛乳	1本	赤		さつまいも	30	黄	
	(冷)ブロッコリー	25	緑		油	6	黄		油	4.5	黄		* (冷)鶏照焼き	1個	赤		ごぼう	20	緑		こまつな	30	緑		油	5	黄		キャベツ	30	緑		油	6	黄		こまつな	30	緑		* (冷)オムレツ	1個	赤		酒	2		
	ゆかり(乾)	1	緑		にんにく	0.8	緑		たまねぎ	45	緑		豚肉	10	赤		にんじん	15	緑		平天	8	赤		* (冷)中華めん	65	黄		カレー粉	0.1			酢	3	黄		高野豆腐 角切	8	赤		しょうゆ(うす口)	0						
	豚肉	15	赤		しょうが	0.8	緑		にんじん	25	緑		大豆(国産) ゆで	6	赤		(冷)むき枝豆	8	緑		油あげ(薄あげ)	3	赤		豚肉	10	赤		油	0.2	黄		* しょうゆ(濃口)	1			にんじん	15	緑		* 牛乳	1本	赤					
	じゃがいも	60	黄		油	0.1	黄		たけのこ水煮	15	緑		だいこん	15	緑		大豆(国産) ゆで	17	赤		さとう	1	黄		たけのこ水煮	8	緑		塩	0			みりん(本みりん)	2			干しいたけ	0.7	緑		じゃがいも	50	黄					
	たまねぎ	40	緑		トウバンジャン	0.3			こまつな	20	緑		にんじん	8	緑		にんにく	0.5	緑		だしの素	0.5			キャベツ	35	緑		こしょう	0			さとう	1.5	黄		(冷)ちくわ	8	赤		たまねぎ	30	緑					
	にんじん	20	緑		トマトケチャップ	14.1	緑		* しょうゆ(濃口)	2			さつまいも	20	黄		さとう	3	黄		* しょうゆ(うす口)	1.5			にんじん	5	緑		豚肉	15	赤		水	2			だしの素	1			(冷)むき枝豆	5	緑					
	系こんにゃく	20	黄		さとう	1.9	黄		* 中華スープの素	1			ごぼう	10	緑		酒	1.3			* (冷)カット豆腐	20	赤		ねぎ	5	緑		大豆(国産) ゆで	20	赤		タルタルソース(卵不使用)	6	黄		さとう	2	黄		キャベツ	40	緑					
	さとう	3	黄		* しょうゆ(濃口)	1.9			* 中華スープの素	1			たまねぎ	20	緑		油	0.6	黄		はくさい	30	緑		* ラーメンスープ(ヤンゲン)	1.5			じゃがいも	45	黄		(冷)スイートコーン	5	緑		* しょうゆ(うす口)	2.2			塩	0						
	* しょうゆ(濃口)	5			みりん(本みりん)	2.8			酢	2			しょうが	1	緑		* 牛乳	1本	赤		ごぼう(ささがき)	8	緑		* 中華スープの素	1.5			たまねぎ	45	緑		(冷)しょうゆ(濃口)	2			キャベツ	30	緑		* (冷)さば竜田揚げ	1個	赤					
	だしの素	0.5			でんぷん	1	黄		にんにく	1	緑		にんにく	1	緑		* 牛乳	1本	赤		はくさい	30	緑		* しょうゆ(濃口)	2			にんじん	10	緑		塩	0			だしの素	1			油	4	黄					
					水	9.4			干しいたけ	0.5	緑		干しいたけ	0.5	緑		豚肉	8	赤		にんじん	15	緑		* しょうゆ(濃口)	0			トマトケチャップ	12	緑		(冷)ほうれん草	10	緑		こしょう	0			キャベツ	35	緑					
					(冷)カット豆腐	20	赤		なす(地場産)	7	緑		(冷)カット豆腐	20	赤		えのきたけ	5	緑		ねぎ	4	緑		* しょうゆ(濃口)	0			ウスターソース	3			さつまいも	20	黄						ごま(すりごま)	1	黄					
					カットわかめ	0.5	赤		* マカロニ(乾)	5	黄		たけのこ水煮	10	緑		みそ	6	赤		えのきたけ	5	緑		* しょうゆ(濃口)	0			スープストック	1			しめじ	5	緑						エリンギ	5	緑					
					たけのこ水煮	8	緑		オリーブ油	1	黄		キャベツ	25	緑		豆乳(調整)	25	赤		みそ	6	赤		* しょうゆ(濃口)	0			油	0.3	黄		だいこん	20	緑						えのきたけ	10	緑					
					はくさい	20	緑		トマト水煮(缶)	30	緑		きくらげ・乾	0.3	緑		だしパック	2			豆乳(調整)	25	赤		* 味付小魚	1個	赤		水	30			(冷)カット豆腐	10	赤						ねぎ	5	緑					
					たまねぎ	10	緑		酒	0.5			* 中華スープの素	1			(冷)アセロラゼリー	1個	黄		だしパック	2												にんじん	8	緑					ねぎ	5	緑					
					にんじん	10	緑		塩	0.1			こしょう	0.01																				みそ	7	赤					* しょうゆ(うす口)	1						
					えのきたけ	7	緑		こしょう	0.01			こしょう	0.01																				だしパック	2							だしパック	2					
					* 中華スープの素	1			* チキンコンソメ	1			水	100																												(冷)梨ゼリー	1個	黄				

赤:赤色の食品…体をつくるもとになるもの

黄:黄色の食品…熱や力になるもの

緑:緑色の食品…体の調子をととのえるもの

※ 都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

※ *:アレルギー(卵,乳,小麦を含む食材)

日・曜	20日(火)				21日(水)				22日(木)				23日(金)				26日(月)				27日(火)				28日(水)				29日(木)				30日(金)			
献立名	米粉パン コーヒー牛乳 秋なすのイタリアンスパゲティ れんこんサラダ				カレーライス 牛乳 ひじきのサラダ ヨーグルト				ごはん 牛乳 れんこんひき肉フライ 煮込みおでん				バターパン 牛乳 ツナサラダ クリームシチュー				ごはん 牛乳 いわしフライ 茎わかめのきんぴら けんちん汁				揚げパン 牛乳 切干大根のサラダ フランクフルトのケチャップ炒め				ツナカレーピラフ 牛乳 ハムカツ 卵スープ				ごはん 牛乳 タッカルビ トック				バターパン 牛乳 チキンカツ マカロニスープ かぼちゃプリン			
材料名および使用量(ｇ)	* 米粉パン	1個	黄		麦ごはん	70	黄		米	70	黄		* バターパン	1個	黄		米	70	黄		* 規格パン	1個	黄		あっという米	45	黄		米	70	黄		* バターパン	1個	黄	
	* 牛乳	1本	赤		豚肉	15	赤		* 牛乳	1本	赤		* 牛乳	1本	赤		* 牛乳	1本	赤		油	6	黄		もち玄米	15	黄		* 牛乳	1本	赤		* 牛乳	1本	赤	
	ミルメーク(コヒー)	1袋	黄		じゃがいも	50	黄		(冷)れんこんひき肉フライ	1個	緑		ツナ水煮	20	赤		(冷)いわしフライ	1尾	赤		きなこ	7	赤		ツナ油漬	20	赤		鶏肉	40	赤		(冷)チキンカツ	1個	赤	
	* スパゲティ(H-7)	25	黄		たまねぎ	40	緑		油	3	黄		にんじん	5	緑		油	3	黄		さとう	3	黄		たまねぎ	20	緑		キャベツ	40	緑		油	2	黄	
	ベーコン	15	赤		にんじん	20	緑		豚肉	10	赤		キャベツ	25	緑		鶏肉	8	赤		塩	0			にんじん	10	緑		(冷)スイートコーン	10	緑		トマトケチャップ	6	緑	
	たまねぎ	20	緑		* 粉チーズ	3	赤		(冷)ちくわ	10	赤		(冷)スイートコーン	8	緑		にんじん	8	緑		* 牛乳	1本	赤		(冷)おき枝豆	5	緑		にんじん	10	緑		* マカロニ(乾)	4	黄	
	にんじん	15	緑		* スkimミルク	3	赤		平天	10	赤		マヨネーズ(卵不使用)	6	黄		(冷)くきわかめ	8	赤		チキンフランクカット	40	赤		カレー粉	0.3			さつまいも	30	黄		豚肉	8	赤	
	なす(地場産)	8	緑		* カレールウ(日糧)	6	黄		厚揚げ	25	赤		鶏肉	10	赤		平天	5	赤		油	0.5	黄		* チキンコンソメ	2			にら	5	緑		にんじん	15	緑	
	トマトケチャップ	15	緑		* カレールウ(ハウス)	6	黄		じゃがいも	40	黄		じゃがいも	30	黄		こんにやく(突き)	5	黄		トマトケチャップ	4	緑		ウスターソース	1			(冷)おき枝豆	5	緑		しょうが	0.5	緑	
	* 粉チーズ	2	赤		ウスターソース	3			こんにやく(板)	20	黄		たまねぎ	40	緑		ごま(いりごま)	0.8	黄		* 牛乳	1本	赤		* 牛乳	1本	赤		にんにく	0.2	緑		たまねぎ	15	緑	
	スープストック	2			油	0.5	黄		にんじん	10	緑		にんじん	20	緑		油	0.5	黄		* チキンコンソメ	0.3			油	3	黄		* (冷)ハムカツ	1個	赤		赤みそ	2.2	赤	
	油	0.8	黄		* 牛乳	1本	赤		だいこん	35	緑		(冷)グリーンピース	2	緑		だしの素	0.8			切干大根	6	緑		液卵	15	赤		しょうゆ(濃口)	4.5			えだまめ・冷凍	5	緑	
	塩	0			干しひじき	1	赤		さとう	3	黄		* クリームシチューの素	9	黄		さとう	2	黄		にんじん	5	緑		(冷)カット豆腐	20	赤		酒	2	黄		* キャベツ	25	緑	
	こしょう	0			さとう	0	黄		みりん(本みりん)	1			* 牛乳	30	赤		みりん(本みりん)	1			(冷)ブロックリー	10	緑		(冷)カット豆腐	20	赤		さとう	2	黄		チキンコンソメ	1		
れんこん	30	緑		* しょうゆ(うす口)	0			酒	1							* しょうゆ(濃口)	2			(冷)ブロックリー	5	緑		ねぎ	5	緑		トウバンジャン	0.4			塩	0			
にんじん	5	緑		キャベツ	30	緑		* しょうゆ(濃口)	4							(冷)カット豆腐	20	赤		(冷)スイートコーン	5	緑		はくさい	0.5	赤		甜麺醤	0.6			こしょう	0			
* しょうゆ(うす口)	0.5			(冷)ブロックリー	15	緑		だしの素	0.3																											

「味覚の秋」がやって来た!!

ご かん あじ しょく じ たの

五感で味わい、食事を楽しみましょう

新米をはじめ、さまざまな農作物が収穫の時期を迎えています。秋は旬の食べ物が豊富で、気候も過ごしやすくなり、食欲が増すことから、『味覚の秋』や『食欲の秋』といわれます。

食事のとき、テレビやスマートフォンを見ながら
 ドラダラ食べていませんか。
 食事を集中してよく味わう
 ことで、満足感が高まり、
 心も体もリフレッシュでき
 ます。五感を使って味わい、
 『味覚の秋』を楽しみましょう。



み かく あじ しょくよく あき

味覚の秋・食欲の秋

ご かん つか あじ

五感を使って味わうとは？

五感とは、味覚・視覚・聴覚・嗅覚・触覚の5つの感覚のことです。

このうち舌で感じるのが『味覚』ですが、実はそれ以外の4つの感覚も、食べ物のおいしさに深く関わっています。食べるときに五感を意識してみましょう。

舌で味わう味覚  あま み さん み えん み にが み 甘味・酸味・塩味・苦味・ うま味 (5つの基本味)	目で見る視覚  いろ かたち おお も つ け 色・形・大きさ・盛り付け	耳で聴く聴覚  かんだときの音
鼻で嗅ぐ嗅覚  におい・風味	皮膚や口の中で感じる触覚  おん ど かた ぬ め ら か さ 温度・硬さ・なめらかさ	

味覚ではなく触覚で感じるもの

- 辛み…唐辛子などのピリピリとした刺激や熱さ
- 渋み…濃い緑茶や渋柿などで、舌がキュツとする感覚
- 清涼感…ミントなどのスースーとした冷たさ