



令和8年度10月献立表

日	献立名	料理別 エネルギー	原材料	段階食	中・高 小 エネルギー たんぱく質 脂質
1 木	ごはん	309(247) kcal	金賞健康米	おかゆ	686 kcal
	鯖の味噌煮	171 kcal	さば、しょうが、米みそ、三温糖、清酒、みりん、こんぶ、水	鯖の味噌煮	608 kcal
	五目汁	80(64) kcal	はくさい、にんじん、だいこん、白ねぎ、スクールちくわ、薄揚げ、こんぶ、かつおだしパック、みりん、淡口しょうゆ、食塩、かたくり粉、水	五目汁	28.1 g
	牛乳	126 kcal	1本	牛乳	20.8 g
2 金	ごはん	309(247) kcal	金賞健康米	おかゆ	682 kcal
	鶏肉と豆腐のハンバーグ	140 kcal	鶏ひき肉、絹ごし豆腐、しょうが、パン粉、かたくり粉、丸鶏がらスープ、三温糖、塩、こしょう	鶏肉と豆腐のハンバーグ	607 kcal
	きのこソース	41 kcal	玉葱、ぶなしめじ、しいたけ、ワイン風調味料(白)、濃口しょうゆ、三温糖、清酒、みりん、水、かつおだしパック、こんぶ、かたくり粉	きのこソース	28.5 g
	キャベツのみそ汁	66(53) kcal	キャベツ、玉葱、にんじん、青ねぎ、かつおだしパック、こんぶ、麦みそ、水	キャベツのみそ汁	17.4 g
5 月	牛乳	126 kcal	1本	牛乳	
	【生徒会長の献立】				786 kcal
	【台湾の献立】				654 kcal
	ルーローハン	487(390) kcal	金賞健康米、豚もも肉、玉葱、たけのこ水煮、小松菜、にんにく、しょうが、テンメンジャン、濃口しょうゆ、清酒、オイスターソース、りんご酢、水、ごま油	おかゆ ルーローハンの具	33.7 g
6 火	シェントウジャン	99(79) kcal	玉葱、にんじん、ぶなしめじ、青ねぎ、厚揚げ、豆乳、ブイヨン、丸鶏がらスープ、野菜だし、鳥がらだし、食塩、こしょう、淡口しょうゆ、みりん、りんご酢、ごま油、水	シェントウジャン	25.6 g
	杏仁フルーツ	74(59) kcal	みかん缶詰、やわらか杏仁豆腐	杏仁フルーツ	
	牛乳	126 kcal	1本	牛乳	
	ごはん	309(247) kcal	金賞健康米	おかゆ	745 kcal
7 水	あじフライ	209 kcal	あじ、こしょう、小麦粉、水、パン粉、油	あじフライ	664 kcal
	個包装とんかつソース	6 kcal	1袋	個包装とんかつソース	28.1 g
	さつま芋のみそ汁	95(76) kcal	さつまいも、だいこん、にんじん、白ねぎ、麦みそ、こんぶ、かつおだしパック、水	さつま芋のみそ汁	20.8 g
	牛乳	126 kcal	1本	牛乳	
8 木	ナン	182 kcal	1個	パン粥(ナン)	638 kcal
	野菜たっぷりキーマカレー	239(191) kcal	豚ひき肉、牛ひき肉、玉葱、にんじん、なす、れんこん、にんにく、なたね油、ワイン風調味料(赤)、カレールウ、カレー粉、トマトケチャップ、ウスターソース、塩、こしょう、鳥がらだし、水	野菜たっぷりキーマカレー	572 kcal
	コールスローサラダ	91(73) kcal	キャベツ、にんじん、スイートコーン水煮、大豆、ノンエッグマヨネーズ、りんご酢、三温糖、食塩	コールスローサラダ	25.3 g
	牛乳	126 kcal	1本	牛乳	33.0 g
9 金	ごはん	309(247) kcal	金賞健康米	おかゆ	729 kcal
	大根の柚子みそ煮	179(143) kcal	鶏もも肉、しょうが、清酒、食塩、なたね油、だいこん、にんじん、厚揚げ、ぶなしめじ、こんぶ、かつおだしパック、淡口しょうゆ、三温糖、米みそ、白みそ、かたくり粉、ゆず果汁、水	大根の柚子みそ煮	608 kcal
	きんぴら炒め	115(92) kcal	れんこん、ごぼう、つきこんにやく、にんじん、エリンギ、食塩、こしょう、ごま油、濃口しょうゆ、三温糖、清酒、みりん、すりごま	きんぴら炒め	24.2 g
	牛乳	126 kcal	1本	牛乳	19.5 g
10 土	中華おこわ	330(264) kcal	金賞健康米、もち米、豚もも肉、にんじん、干しいたけ、ぶなしめじ、青ねぎ、中華だしの素、濃口しょうゆ、オイスターソース、清酒、三温糖、ごま油	おかゆ 中華おこわの具	744 kcal
	厚揚げの中華煮	116(93) kcal	しょうが、食塩、なたね油、厚揚げ、チンゲン菜、にんじん、玉葱、中華だしの素、鳥がらだし、濃口しょうゆ、みりん、かたくり粉、ごま油、水	厚揚げの中華煮	621 kcal
	大学いも	172(138) kcal	さつまいも、油、三温糖、濃口しょうゆ、みりん、コーンスターチ、水	大学いも	23.3 g
	牛乳	126 kcal	1本	牛乳	25.7 g
11 日	ごはん	309(247) kcal	金賞健康米	おかゆ	720 kcal
	手作り昆布ふりかけ	61 kcal	しらす、かつお節、塩こんぶ、りんご酢、すりごま、みりん、濃口しょうゆ、三温糖、清酒	手作り昆布ふりかけ	613 kcal
	豚じゃが	184(147) kcal	豚もも肉、なたね油、清酒、じゃがいも、にんじん、玉葱、糸こんにやく、いんげん豆、濃口しょうゆ、三温糖、みりん、水	豚じゃが	25.6 g
	柿なます	40(32) kcal	柿、だいこん、三温糖、りんご酢、淡口しょうゆ、食塩	柿なます	15.6 g
12 月	牛乳	126 kcal	1本	牛乳	
13 火	コッペパン	276(184) kcal	1個(小学部:小、中学部・高等部:大)	パン粥	797 kcal
	りんごジャム	40 kcal	1個	りんごジャム	675 kcal
	さわらの香草焼きトマトソース	205 kcal	さわら、ノンエッグマヨネーズ、パン粉、バジル、玉葱、トマト水煮、オリーブ油、にんにく、塩、三温糖、水、ブイヨン、野菜だし、丸鶏がらスープ、かたくり粉	さわらの香草焼きトマトソース	33.3 g
	ウイナースープ	150(120) kcal	ウイナー、キャベツ、にんじん、玉葱、さつまいも、セロリー、ブイヨン、野菜だし、丸鶏がらスープ、鳥がらだし、食塩、こしょう、淡口しょうゆ、みりん、水	ウイナースープ	33.4 g
14 水	牛乳	126 kcal	1本	牛乳	
15 木	ごはん	309(247) kcal	金賞健康米	おかゆ	754 kcal
	鶏肉の焼肉たれマヨ焼き	246 kcal	鶏もも肉、清酒、濃口しょうゆ、ハチミツ、みりん、しょうが、にんにく、玉葱、ごま油、ノンエッグマヨネーズ	鶏肉の焼肉たれマヨ焼き	677 kcal
	じゃがいものみそ汁	73(58) kcal	じゃがいも、にんじん、青ねぎ、こんぶ、かつおだしパック、麦みそ、水	じゃがいものみそ汁	29.2 g
	牛乳	126 kcal	1本	牛乳	28.2 g

日	献立名	料理別 エネルギー	原材料	段階食	中・高 小 エネルギー たんぱく質 脂質
16 金	ごはん	309(247) kcal	金賞健康米	おかゆ	608 kcal
	豚肉とキャベツのみそ炒め	134 kcal	豚もも肉、しょうが、清酒、食塩、こしょう、なたね油、キャベツ、にんじん、さくらげ、濃口しょうゆ、三温糖、テンメンジャン、みりん	豚肉とキャベツのみそ炒め	538 kcal
	白菜スープ	39(31) kcal	はくさい、にんじん、白ねぎ、えのきたけ、食塩、こしょう、淡口しょうゆ、中華だしの素、鳥がらだし、かたくり粉、ごま油、水	白菜スープ	22.4 g
	牛乳	126 kcal	1本	牛乳	15.5 g
19 月	ごはん	309(247) kcal	金賞健康米	おかゆ	657 kcal
	豚の角煮風	195(156) kcal	豚もも肉、しょうが、にんじん、大根、チンゲン菜、白ねぎ、なたね油、濃口しょうゆ、清酒、みりん、三温糖、かたくり粉、水	豚の角煮風	551 kcal
	ほうれん草のなめたけ和え	27(22) kcal	ほうれんそう、にんじん、りょくとうもやし、なめ茸、濃口しょうゆ	ほうれん草のなめたけ和え	27.1 g
	牛乳	126 kcal	1本	牛乳	16.4 g
20 火	コッペパン	276(184) kcal	1個(小学部:小、中学部・高等部:大)	パン粥	806 kcal
	ママレードチキン	194 kcal	鶏もも肉、食塩、こしょう、しょうが、ワイン風調味料(白)、濃口しょうゆ、マーマレード、三温糖、りんご酢、みりん、かたくり粉、水	ママレードチキン	672 kcal
	さつま芋の米粉シチュー	210(168) kcal	ウインナー、さつまいも、にんじん、玉葱、マッシュルーム水煮、なたね油、いんげん豆ペースト、上新粉、有塩バター、牛乳、ブイヨン、野菜だし、丸鶏がらスープ、鳥がらだし、食塩、こしょう、脱脂粉乳、水	さつま芋の米粉シチュー	37.9 g
	牛乳	126 kcal	1本	牛乳	35.5 g
21 水	厚揚げキムチ丼	511(409) kcal	金賞健康米、豚ひき肉、清酒、にんにく、しょうが、なたね油、厚揚げ、玉葱、白菜刻みキムチ、はくさい、塩、こしょう、濃口しょうゆ、みりん、鳥がらだし、丸鶏がらスープ、三温糖、テンメンジャン、赤みそ、かたくり粉、ごま油	おかゆ 厚揚げキムチ丼の具	682 kcal
	きのこスープ	45(36) kcal	ぶなしめじ、マッシュルーム水煮、にんじん、じゃがいも、玉葱、セロリー、食塩、こしょう、鳥がらだし、ブイヨン、野菜だし、丸鶏がらスープ、淡口しょうゆ、みりん、ワイン風調味料(白)、水	きのこスープ	571 kcal
	牛乳	126 kcal	1本	牛乳	24.2 g
					20.9 g
22 木	【北海道の献立】				672 kcal
	ごはん	309(247) kcal	金賞健康米	おかゆ	595 kcal
	鮭のチャンチャン焼き	160 kcal	鮭、食塩、こしょう、清酒、キャベツ、玉葱、にんじん、スイートコーン水煮、白みそ、三温糖、みりん、淡口しょうゆ、有塩バター、かたくり粉、水	鮭のチャンチャン焼き	30.0 g
	豆腐のみそ汁	77(62) kcal	絹ごし豆腐、カットわかめ、にんじん、だいこん、青ねぎ、こんぶ、かつおだしパック、麦みそ、水	豆腐のみそ汁	20.3 g
23 金	牛乳	126 kcal	1本	牛乳	
	【高等部1年生お楽しみ献立】				922 kcal
	ポークカレー	499(399) kcal	金賞健康米、豚もも肉、にんにく、ワイン風調味料(赤)、なたね油、玉葱、にんじん、じゃがいも、カレールウ、とろけるカレーフレーク、カレー粉、鳥がらだし、ウスターソース、トマトピューレー、濃口しょうゆ、濃厚ソース、水	おかゆ ポークカレーの具	822 kcal
	鶏の唐揚げ	182 kcal	鶏もも肉、濃口しょうゆ、食塩、しょうが、にんにく、清酒、かたくり粉、ごま油、油	鶏の唐揚げ	25.2 g
26 月	こだわり極プリン	149 kcal	1個	こだわり極プリン	29.2 g
	アップルジュース	92 kcal	1本	アップルジュース	
	ピラフ	283(226) kcal	金賞健康米、玉葱、スイートコーン水煮、にんじん、ブイヨン、野菜だし、丸鶏がらスープ、食塩、こしょう、有塩バター、水	おかゆ ピラフの具	724 kcal
	鶏肉のハーブ焼き	261 kcal	鶏もも肉、食塩、こしょう、オリーブ油、ワイン風調味料(白)、バジル、パセリ、パン粉	鶏肉のハーブ焼き	656 kcal
27 火	コンソメスープ	54(43) kcal	にんじん、キャベツ、玉葱、じゃがいも、セロリー、ぶなしめじ、食塩、こしょう、鳥がらだし、ブイヨン、野菜だし、丸鶏がらスープ、淡口しょうゆ、みりん、ワイン風調味料(白)、水	コンソメスープ	27.5 g
	牛乳	126 kcal	1本	牛乳	30.1 g
	豚丼	474(379) kcal	金賞健康米、豚もも肉、しょうが、なたね油、玉葱、にんじん、干し椎茸、濃口しょうゆ、淡口しょうゆ、清酒、三温糖、本みりん、かたくり粉、水、かつおだしパック、こんぶ	おかゆ 豚丼の具	658 kcal
	きゅうりのツナ和え	58(46) kcal	きゅうり、りょくとうもやし、にんじん、カットわかめ、ツナ油漬け、食塩、こしょう、淡口しょうゆ、りんご酢、三温糖	きゅうりのツナ和え	551 kcal
28 水	牛乳	126 kcal	1本	牛乳	24.8 g
					16.7 g
	秋の味覚ごはん	318(254) kcal	金賞健康米、もち米、栗、薄揚げ、にんじん、ぶなしめじ、淡口しょうゆ、みりん、清酒、食塩	おかゆ 秋の味覚ごはんの具	731 kcal
	さんまのしょうゆ煮	212 kcal	さんま、しょうが、にんにく、白ねぎ、濃口しょうゆ、みりん、中ざら糖、テンメンジャン、清酒、水、こんぶ	さんまのしょうゆ煮	652 kcal
29 木	根菜のみそ汁	75(60) kcal	ごぼう、にんじん、だいこん、じゃがいも、青ねぎ、こんぶ、かつおだしパック、麦みそ、水	根菜のみそ汁	27.1 g
	牛乳	126 kcal	1本	牛乳	25.8 g
	ごはん	309(247) kcal	金賞健康米	おかゆ	637 kcal
	チンジャオロース	154 kcal	和牛もも肉、オイスターソース、しょうが、なたね油、食塩、こしょう、清酒、青ピーマン、赤ピーマン、たけのこ水煮、エリンギ、濃口しょうゆ、三温糖、かたくり粉、水	チンジャオロース	562 kcal
30 金	豆腐中華スープ	63(50) kcal	絹ごし豆腐、チンゲンサイ、にんじん、玉葱、中華だしの素、鳥がらだし、食塩、こしょう、濃口しょうゆ、みりん、かたくり粉、ごま油、水	豆腐中華スープ	21.7 g
	アシドミルク	111 kcal	1本	アシドミルク	14.1 g
	【ハロウィンメニュー】				751 kcal
	コッペパン	276(184) kcal	1個(小学部:小、中学部・高等部:大)	パン粥	598 kcal
30 金	ポークビーンズ	208(166) kcal	煮し大豆、豚ひき肉、食塩、こしょう、しょうが、にんにく、ワイン風調味料(赤)、なたね油、玉葱、にんじん、じゃがいも、マッシュルーム水煮、トマトピューレ、ケチャップ、三温糖、みりん、ブイヨン、野菜だし、丸鶏がらスープ、鳥がらだし、水	ポークビーンズ	29.2 g
	マッシュパンプキン	97(78) kcal	かぼちゃ、有塩バター、三温糖	マッシュパンプキン	23.9 g
	ぶどうゼリー	44 kcal	1個	ぶどうゼリー	
	牛乳	126 kcal	1本	牛乳	