

令和8年10月分学校給食基準献立予定表(詳細版)

※ 分量(g)は中学年の1人分です。
※ 学校行事等により献立を変更したり、お休みしたりすることがありますのでご了承ください。

A		1 (木)		2 (金)		9 (金)		8 (木)		5 (月)		7 (水)		6 (火)		15 (木)		16 (金)		13 (火)								
B		1 (木)		2 (金)		7 (水)		9 (金)		8 (木)		6 (火)		5 (月)		15 (木)		16 (金)		13 (火)								
C		1 (木)		2 (金)		6 (火)		7 (水)		9 (金)		5 (月)		8 (木)		14 (水)		15 (木)		16 (金)								
D		1 (木)		2 (金)		5 (月)		6 (火)		7 (水)		8 (木)		9 (金)		13 (火)		14 (水)		15 (木)								
E		2 (金)				1 (木)		8 (木)		5 (月)		6 (火)		9 (金)		7 (水)		16 (金)		13 (火)								
献 立 名		黒パン	麦ごはん	チーズパン	ツナそばごはん	麦ごはん	ロールパン	かた焼きそば(めん)	チキンカレー(麦ごはん)	ごはん	さつまいもごはん	ぶどうパン	ジャージャー丼(ごはん)															
		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳															
		ホワイトシチュー	豚肉のみそ炒め	とり肉の甘酢だれ	五目汁	ブルコギ	ポークビーンズ	フルーツ白玉	わかめサラダ	あじのたつた揚げ	肉団子	バーベキューチキン	トックスープ															
		フレンチサラダ	さっぱりあえ	ワンタンスープ		中華風おひたし	キャベツのサラダ			ごま酢あえ	からしあえ	白菜のクリームシチュー	ヨーグルト															
										みそ汁																		
材 料 名		黒パン	50	米	70	チーズパン	50	米(委託炊飯)	80	精白米	70	ロールパン	50	むしめんA	40	精白米	70	米飯	80	精白米	62	ぶどうパン	50	米飯	80			
				麦	10			ツナ	55	米粒麦	10			揚げ油	35	米粒麦	10			米粒麦	8			豚ひき肉	55			
			牛乳	206	油	0.3	牛乳	206	凍り豆腐	6	油	0.3	牛乳	206	県豚肉	40	油	0.3	牛乳	206	油	0.3	牛乳	206	にんじん	15		
				酒	1			人参	15	酒	1			にんじん	12	酒	1			酒	0.8			長ねぎ	5			
				水				しょうが	0.7	水				豚ひき肉	18	水			あじ	35	水		とり肉(角切り)	60	もやし	30		
								しょうゆ	3.9					大豆	16				しょうゆ	1.7	さつまいも	30	塩	0.17	しょうが	1		
								さとう	2.6	牛乳	206			にんじん	14				しょうが	0.5	塩	0.5	カレー粉	0.17	干しいたけ(スライス)	0.5		
								酒	1.5					たまねぎ	45				じゃがいも	40	酒	0.8	黒ごま	1.5	トマトケチャップ	2.4		
								みりん	0.8					にんにく	0.1				いため油	1	たまねぎ	50	ウスターソース	1.4	濃縮スープ(ポーク)	3		
														しょうゆ	4				(冷)小松菜	13	にんにく	0.2	揚げ油	35	にんにく	0.03		
									さとう	2				ダイストマト	32				しょうが	0.5			牛乳	206	酒	1.3		
									みりん	1				シェルマカロニ	9				いため油	1	切り干しだいこん	3			白みそ	4		
																			さとう	0.5	塩	0.6	油	6	キャベツ	25		
									冷凍油揚げ	6	酒	1			小麦粉	1.8				肉団子15	60	肉団子15	60	豚肉	20	さとう	0.7	
									玉ねぎ	15	赤みそ	1.5			トマトケチャップ	2.7				こしょう	0.04	小麦粉	6	にんじん	5	揚げ油	35	
									にんにく	0.2	中濃ソース	2.3			しょうゆ	4				しょうゆ	2.8	さとう	1.1	にんじん	15	みりん	0.7	
									もやし	15	しょうが	0.3			しょうゆ	0.9				酢	1.8	濃縮スープ(チキン)	2	さとう	1.5	しょうゆ	2.2	
									ほうれん草	15	にんじん	10			赤ワイン	1.4				でんぶん	5	塩	0.75	酢	2.5	みりん	1.1	
									たまねぎ	20	塩	0.45			塩	60				水	60	トマトケチャップ	2	白ごま	3	でんぶん	0.2	
									もやし	30	こしょう	0.02			ウスターソース	2.5				しょうゆ	1.6	にんじん	10	水	5	油	1	
									いため油	0.5	チリパウダー	0.15			牛乳	206				しょうゆ	1.6	にんじん	10	バター	2	ごま油	0.5	
									にら	5	乾燥バセリ	0.03								だいこん	0.02	月桂樹	0.02	だいこん	20	キャベツ	30	
									ごま油	0.3					白玉もち	24				(冷)油揚げ	5	もやし	20	調理用牛乳	30	牛乳	206	
									でんぶん	1					りんご缶	25				(冷)小松菜	10	にんじん	5	脱脂粉乳	9	とり肉	20	
									水		ホールコーン	40			黄桃缶(ピース)	15				かつお厚削り	1.5	(冷)小松菜	15	濃縮スープ(ポーク)	5	だいこん	30	
									白ごま	0.7	しょうゆ	1.3			黄桃缶(ダイス)	15				しょうゆ	9	しょうゆ	2.8	塩	0.8	にんじん	10	
									塩	0.09					かんづめの汁	30				水	140	からし粉	0.1	こしょう	0.04	(冷)ほうれん草	10	
									キャベツ	55	酢	0.6			キャベツ	45									水	70	しょうが	0.1
									(冷)小松菜	10	ごま油	0.7			にんじん	5										にんにく	0.1	
									からし粉	0.09					しょうゆ	3										塩	0.6	
									ごま油	0.2					サラダ油	2										しょうゆ	2	
									しょうゆ	2.8																こしょう	0.01	
									酢	0.5																濃縮スープ(チキン)	5	
																										トック	25	
																										水	130	
																									ヨーグルト(鉄)	70		
エネルギー		593kcal	607kcal	607kcal	639kcal	572kcal	580kcal	563kcal	648kcal	577kcal	569kcal	638kcal	700kcal															
たんぱく質		24.3g	23.2g	30.3g	24.1g	22.9g	24.4g	20.3g	21.4g	20.0g	19.3g	32.4g	28.5g															

令和8年10月分学校給食基準献立予定表(詳細版)

A	14 (水)	22 (木)	23 (金)	19 (月)	20 (火)	21 (水)	29 (木)	30 (金)	26 (月)	27 (火)	28 (水)												
B	13 (水)	21 (水)	22 (木)	23 (金)	19 (月)	20 (火)	28 (水)	29 (木)	30 (金)	26 (月)	27 (火)												
C	14 (火)	20 (火)	21 (水)	22 (木)	23 (金)	19 (月)	27 (火)	28 (水)	29 (木)	30 (金)	26 (月)												
D	16 (金)	19 (月)	20 (火)	21 (水)	22 (木)	23 (金)	26 (月)	27 (火)	28 (水)	29 (木)	30 (金)												
E	15 (木)	23 (金)	19 (月)	20 (火)	21 (水)	22 (木)	30 (金)	26 (月)	27 (火)	28 (水)	29 (木)												
献立名	こぎつねごはん	チーズパン	カレーピラフ	黒パン	ごはん	ルーローハン(麦ごはん)	麦ごはん	とろろきつねのクリームスパゲッティ(めん)	ソフトフランス	ごはん	コッペパン												
	牛乳	牛乳	牛乳	発酵乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳												
	ししゃものから揚げ	揚げじゃがいものそぼろ煮	とり肉のから揚げ	マカロニグラタン	あじのフライ	ナムル	生揚げのそぼろ煮	じゃがいもと大豆のから揚げ	ツナソース	とり肉と凍り豆腐の揚げ煮	はやし煮												
	しょうがええ	野菜スープ	ごまマヨネーズサラダ	コールスローサラダ	ポイルキャベツ		ごまあえ		もち麦と野菜のスープ	塩ワナンスープ	春雨サラダ												
					秋のみそ汁		味噌付けおかか				ジャム												
材料名	精白米	62	チーズパン	50	精白米	62	黒パン	50	米飯	80	精白米	70	精白米	70	スパゲッティ	60	ソフトフランス	50	米飯	80	コッペパン	50	
	米粒麦	8			米粒麦	8			米粒麦	10	米粒麦	10	ゆで塩	1.2									
	酒	0.8	牛乳	206	酒	0.8	ブルーン発酵乳	213	牛乳	206	油	0.3	油	0.3	サラダ油	3	牛乳	206	牛乳	206	牛乳	206	
	水				水				酒	1	酒	1	とり肉	25									
	とり肉	10	じゃがいも	140	豚肉	15	とり肉	30	あじ	35	水		水		白ワイン	1	ツナ	45	とり肉(角切り)	40	豚肉	45	
	(冷)油揚げ	14	揚げ油	35	にんじん	10	マカロニ	20	塩	0.07	豚肉	65			にんじん	8	たまねぎ	30	しょうゆ	0.7	にんじん	12	
	にんじん	10	豚ひき肉	30	たまねぎ	20	ゆで塩	0.4	こしょう	0.03	うずら卵水煮	20	牛乳	206	たまねぎ	27	にんじん	10	しょうが	0.5	たまねぎ	40	
	しょうゆ	5	さとう	4.5	いため油	1	にんじん	10	小麦粉	3	しょうが	1			ベーコン	3	いため油	0.5	酒	0.5	じゃがいも	70	
	塩	0.2	しょうゆ	4.5	濃縮スープ(ボーク)	1	たまねぎ	40	小麦粉	3	いため油	0.5	(冷)生揚げ	70	(冷)えのき	10	さとう	0.1	でんぶん	7	いため油	1	
	さとう	0.8	酒	0.5	塩	0.8	いため油	0.7	水	12	ごま油	0.5	さとう	2	(冷)しめじ	10	塩	0.1	凍り豆腐(大)	8	(冷)グリーンピース	3	
	水		でんぶん	1	こしょう	0.02	油	2	パン粉	9.5	黒糖	5.5	しょうゆ	3	マッシュルーム	5	こしょう	0.01	でんぶん	10	油	2	
	白ごま	1	水		カレー粉	0.4	バター	2	揚げ油	35	しょうゆ	5.5	豚ひき肉	35	いため油	0.6	トマトケチャップ	5	揚げ油	35	小麦粉	3	
					ターメリック	0.05	小麦粉	4			酢	2.5	みりん	0.7	(冷)ほうれん草	10	ウスターソース	0.8	長ねぎ	5	濃縮スープ(ボーク)	3	
	牛乳	206	にんじん	5	(冷)グリーンピース	3	調理用牛乳(早)	30	キャベツ	45	オイスターソース	2.5	さとう	2.7	油	2.2	チリパウダー	0.01	いため油	0.1	トマトケチャップ	12	
			たまねぎ	20			脱脂粉乳	5	中濃ソース	10	酒	2	しょうゆ	4	バター	2.2	米粉	1	しょうゆ	4.2	中濃ソース	3.5	
	ししゃも	35	キャベツ	30	牛乳	206	濃縮スープ(チキン)	2			(冷)小松菜	10	酒	2	小麦粉	4.5	水		さとう	2.8	さとう	0.5	
	でんぶん	5.5	手ししいたけ(スライス)	0.5			塩	0.75	にんじん	12			でんぶん	1	調理用牛乳	20			みりん	1.2	塩	0.75	
	揚げ油	35	ベーコン	2	とり肉(角切り)	60	こしょう	0.04	さつまいも	25	牛乳	206	水		脱脂粉乳	8	もち麦	6	水	4.2	こしょう	0.03	
			(冷)ほうれん草	15	塩	0.45	水	50	長ねぎ	7			濃縮スープ(チキン)	4	とり肉	15	白ごま	1.6	ナツメグ	0.01			
	キャベツ	35	濃縮スープ(ボーク)	5	こしょう	0.03	とろけるチーズ	10	(冷)しめじ	10	もやし	45	キャベツ	45	塩	1	にんじん	5	赤ワイン	1			
	もやし	20	塩	0.8	白ワイン	0.5	パン粉	1	こんにやく	10	キャベツ	20	にんじん	5	こしょう	0.03	たまねぎ	25	ウエーブワントン	7	月桂樹	0.01	
	しょうが	0.8	こしょう	0.03	でんぶん	8	(冷)油揚げ	6	しょうゆ	2.8	(冷)ほうれん草	20	水	45	じゃがいも	15	豚肉	20	水	60			
	(冷)ほうれん草	10	しょうゆ	1.5	揚げ油	35	キャベツ	50	かつお厚削り	1.5	ごま油	0.3	ねりごま	3	キャベツ	20	にんじん	10					
	しょうゆ	2.6	水	130	にんじん	5	白みそ	4.5	白ごま	1	さとう	2.3	牛乳	206	(冷)小松菜	8	たまねぎ	20	緑豆はるさめ	5			
					キャベツ	40	塩	0.27	赤みそ	4.5			しょうゆ	3	ホールコーン	10	キャベツ	35	にんじん	5			
					(冷)ほうれん草	15	酢	1.4	水	120					塩	0.9	5	キャベツ	40				
					ねりごま	1.6	こしょう	0.03					味噌付けおかか	4	(冷)大豆	25	こしょう	0.03	濃縮スープ(ボーク)	5	さとう	0.5	
					しょうゆ	2.1	サラダ油	1.8							でんぶん	2	濃縮スープ(チキン)	5	塩	0.8	しょうゆ	2.5	
					卵めきマヨネーズ	1.3									揚げ油	35	水	130	こしょう	0.03	酢	3	
					からし粉	0.08									塩	0.18			水	130	ごま油	0.5	
					さとう	0.9															からし粉	0.09	
					酢	0.9															サラダ油	2	
																						</	

令和8年10月分学校給食基準献立予定表(詳細版)

Aブロック

※ 分量(g)は中学年の1人分です。

※ 学校行事等により献立を変更したり、お休みしたりすることがありますのでご了承ください。

献立名	1 (木)		2 (金)		5 (月)		6 (火)		7 (水)		8 (木)		9 (金)		13 (火)		14 (水)		15 (木)		16 (金)	
	麦ごはん		ツナそぼろごはん(ごはん)		かた焼きそば(めん)		ごはん		チキンカレー(麦ごはん)		ロールパン		麦ごはん		ジャージャー丼(ごはん)		こぎつねごはん		さつまいもごはん		ぶどうパン	
	牛乳		ツナそぼろごはん(具)		かた焼きそば(具)		牛乳		チキンカレー(ソース)		牛乳		牛乳		ジャージャー丼(具)		牛乳		ごま塩		牛乳	
	豚肉のみそ炒め		牛乳		牛乳		あじのたつた揚げ		牛乳		ポークビーンズ		牛乳		牛乳		ししゃものから揚げ		牛乳		バーベキューチキン	
	さっぱりあえ		五目汁		フルーツ白玉		ごま酢あえ		わかめサラダ		キャベツのサラダ		中華風おひたし		トックスープ		しょうがあえ		肉団子		白菜のクリームシチュー	
						みそ汁								ヨーグルト				からしあえ				
材料名	米	70	米(委託炊飯)	80	むしめんA	40	米飯	80	精白米	70	ロールパン	50	精白米	70	米飯	80	精白米	62	精白米	62	ぶどうパン	50
	麦	10			揚げ油	35			米粒麦	10			米粒麦	10			米粒麦	8	米粒麦	8		
	油	0.3	ツナ	55			牛乳	206	油	0.3	牛乳	206	油	0.3	豚ひき肉	55	酒	0.8	油	0.3	牛乳	206
	酒	1	凍り豆腐	6	県豚肉	40			酒	1			酒	1	にんにく	15	水		酒	0.8		
	水		人参	15	にんにく	12	あじ	35	水		豚ひき肉	18	水		長ねぎ	5	とり肉	10	水		とり肉(角切り)	60
			しょうが	0.7	たまねぎ	30	しょうゆ	1.7			大豆	16			もやし	30	(冷)油揚げ	14	さつまいも	30	塩	0.17
	牛乳	206	しょうゆ	3.9	もやし	25	しょうが	0.5	とり肉(角切り)	50	にんにく	14	牛乳	206	しょうが	1	にんにく	10	塩	0.5	カレー粉	0.17
			さとう	2.6	はくさい	40	酒	0.8	にんにく	15	たまねぎ	45			干しいたけ(スライス)	0.5	しょうゆ	5			トマトケチャップ	2.4
	豚肉	60	酒	1.5	干しいたけ(スライス)	0.8	でんぶん	9	じゃがいも	40	にんにく	0.1	豚肉	60	いため油	0.5	塩	0.2	黒ごま	1.5	ウスターソース	1.4
	玉ねぎ	40	みりん	0.8	いため油	1	揚げ油	35	たまねぎ	50	いため油	0.6	しょうゆ	4	濃縮スープ(ポーク)	3	さとう	0.8	塩	0.08	にんにく	0.03
	しょうが	0.5			(冷)小松菜	13			にんにく	0.2	ダイストマト	32	さとう	2	赤みそ	2	水				酒	1.3
	にんにく	0.1	牛乳	206	濃縮スープ(ポーク)	3	切り干しだいこん	3	しょうが	0.5	シェルマカロニ	9	みりん	1	白みそ	2	白ごま	1	牛乳	206		
	油	1			さとう	0.5	キャベツ	25	いため油	1	小麦粉	1.8	酒	1	甜面醬	4					豚肉	20
	トク	15	冷凍油揚げ	6	塩	0.6	にんにく	5	油	6	トマトケチャップ	2.7	赤みそ	1.5	さとう	0.7	牛乳	206	肉団子15	60	ベーコン	4
	酒	1.2	玉ねぎ	15	こしょう	0.04	しょうゆ	2.8	小麦粉	6	中濃ソース	2.3	にんにく	0.2	酒	1.4			揚げ油	35	にんにく	15
	さとう	3	キャベツ	15	しょうゆ	4	さとう	1.5	カレー粉	1	しょうゆ	0.9	しょうが	0.3	みりん	0.7	ししゃも	35	さとう	1.1	たまねぎ	20
	赤みそ	4.2	もやし	15	酢	1.8	酢	2.5	濃縮スープ(チキン)	2	赤ワイン	1.4	にんにく	10	豆板醬	0.2	でんぶん	5.5	しょうゆ	2.2	はくさい	60
	しょうゆ	1.8	ほうれん草	15	でんぶん	5	白ごま	3	塩	0.75	塩	0.45	たまねぎ	20	でんぶん	1	揚げ油	35	みりん	1.1	いため油	0.5
	豆板醬	0.12	かつお節	1.5	水	60			トマトケチャップ	2	こしょう	0.02	もやし	30	水		でんぶん	0.2	油		油	1
	片栗粉	0.4	塩	0.6			にんにく	10	ウスターソース	2.5	チリパウダー	0.15	いため油	0.5	ごま油	0.5	キャベツ	35	水		バター	2
	水	1.2	しょうゆ	2.5	牛乳	206	だいこん	20	しょうゆ	1.6	乾燥パセリ	0.03	にら	5			もやし	20			小麦粉	3
			みりん	1			(冷)油揚げ	5	月桂樹	0.02	ごま油	0.3	牛乳	206	でんぶん	1			しょうが	0.8	キャベツ	30
	キャベツ	40		130	白玉もち	24	(冷)小松菜	10	水	80	キャベツ	40			ごま油	0.3	牛乳	206	(冷)ほうれん草	10	もやし	20
	人参	5			りんご缶	25	かつお厚削り	1.5			ホールコーン	20	水		とり肉	20	しょうゆ	2.6	にんにく	5	濃縮スープ(ポーク)	5
	小松菜	16			ハイン缶(ピーセス)	15	白みそ	9	牛乳	206	しょうゆ	1.3	白ごま	0.7	だいこん	30			(冷)小松菜	15	塩	0.8
	塩	0.09			黄桃缶(ダイス)	15	水	140			塩	0.09	にんにく	10					しょうゆ	2.8	こしょう	0.04
	しょうゆ	2.3			かんづめの汁	30					干しわかめ	1	酢	0.6	キャベツ	55	(冷)ほうれん草	10			からし粉	0.1
	酢	1.8									キャベツ	45	ごま油	0.7	(冷)小松菜	10	しょうが	0.1				
	さとう	1.6									にんにく	5			からし粉	0.09	にんにく	0.1				
											しょうゆ	3			ごま油	0.2	塩	0.6				
											サラダ油	2			しょうゆ	2.8	しょうゆ	2				
															酢	0.5	こしょう	0.01				
																	濃縮スープ(チキン)	5				
																	トク	25				
																	水	130				
																	ヨーグルト(鉄)	70				

令和8年10月分学校給食基準献立予定表(詳細版)

Aブロック

※ 分量(g)は中学年の1人分です。

※ 学校行事等により献立を変更したり、お休みしたりすることがありますのでご了承ください。

献立名	19 (月)		20 (火)		21 (水)		22 (木)		23 (金)		26 (月)		27 (火)		28 (水)		29 (木)		30 (金)			
	黒パン		ごはん		ルーローハン(麦ごはん)		チーズパン		カレーピラフ		ソフトフランス		ごはん		コッペパン		麦ごはん		とり肉ときのこのクリームスパゲッティ(めん)			
	発酵乳		牛乳		ルーローハン(具)		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		生揚げのそぼろ煮			
	マカロニグラタン		あじのフライ		牛乳		揚げじゃがいものそぼろ煮		とり肉のから揚げ		ツナソース		とり肉と凍り豆腐の揚げ煮		はやし煮		牛乳		牛乳			
	コールスローサラダ		ポイルキャベツソース		ナムル		野菜スープ		ごまマヨネーズサラダ		もち麦と野菜のスープ		塩ワタンスープ		春雨サラダ		ごまあえ		じゃがいもと大豆のから揚げ			
材料名	黒パン	50	米飯	80	精白米	70	チーズパン	50	精白米	62	ソフトフランス	50	米飯	80	コッペパン	50	精白米	70	スパゲッティ	60		
					米粒麦	10			米粒麦	8							米粒麦	10	ゆで塩	1.2		
	ブルーン発酵乳	213	牛乳	206	油	0.3	牛乳	206	酒	0.8	牛乳	206	牛乳	206	牛乳	206	油	0.3	サラダ油	3		
					酒	1			水								酒	1				
	とり肉	30	あじ	35	水		じゃがいも	140	豚肉	15	ツナ	45	とり肉(角切り)	40	豚肉	45	水		とり肉	25		
	マカロニ	20	塩	0.07			揚げ油	35	にんじん	10	たまねぎ	30	しょうゆ	0.7	にんじん	12			白ワイン	1		
	ゆで塩	0.4	こしょう	0.03	豚肉	65	豚ひき肉	30	たまねぎ	20	にんじん	10	しょうが	0.5	たまねぎ	40	牛乳	206	にんじん	8		
	にんじん	10	小麦粉	3	うずら卵水煮	20	さとう	4.5	いため油	1	酒	0.5	酒	0.5	じゃがいも	70			たまねぎ	27		
	たまねぎ	40	小麦粉	3	しょうが	1	しょうゆ	4.5	濃縮スープ(ポーク)	1	さとう	0.1	でんぶん	7	いため油	1	(冷)生揚げ	70	ベーコン	3		
	いため油	0.7	水	12	いため油	0.5	酒	0.5	塩	0.8	塩	0.1	凍り豆腐(大)	8	(冷)グリーンピース	3	さとう	2	(冷)えのき	10		
	油	2	パン粉	9.5	ごま油	0.5	でんぶん	1	こしょう	0.02	こしょう	0.01	でんぶん	10	油	2	しょうゆ	3	(冷)しめじ	10		
	バター	2	揚げ油	35	黒糖	5.5	水		カレー粉	0.4	トマトケチャップ	5	揚げ油	35	小麦粉	3	豚ひき肉	35	マッシュルーム	5		
	小麦粉	4			しょうゆ	5.5			ターメリック	0.05	ウスターソース	0.8	長ねぎ	5	濃縮スープ(ポーク)	3	みりん	0.7	いため油	0.6		
	調理用牛乳(早)	30	キャベツ	45	酢	2.5	にんじん	5	(冷)グリーンピース	3	チリパウダー	0.01	いため油	0.1	トマトケチャップ	12	さとう	2.7	(冷)ほうれん草	10		
	脱脂粉乳	5	中濃ソース	10	オイスターソース	2.5	たまねぎ	20			米粉	1	しょうゆ	4.2	中濃ソース	3.5	しょうゆ	4	油	2.2		
	濃縮スープ(チキン)	2			酒	2	キャベツ	30	牛乳	206	水		さとう	2.8	さとう	0.5	酒	2	バター	2.2		
	塩	0.75	にんじん	12	(冷)小松菜	10	平しいたけ(スライス)	0.5					みりん	1.2	塩	0.75	でんぶん	1	小麦粉	4.5		
	こしょう	0.04	さつまいも	25			ベーコン	2	とり肉(角切り)	60	もち麦	6	水	4.2	こしょう	0.03	水		調理用牛乳	20		
	水	50	長ねぎ	7	牛乳	206	(冷)ほうれん草	15	塩	0.45	塩	15	白ごま	1.6	ナツメグ	0.01			脱脂粉乳	8		
	とろけるチーズ	10	(冷)しめじ	10			濃縮スープ(ポーク)	5	こしょう	0.03	にんじん	5			赤ワイン	1	キャベツ	45	濃縮スープ(チキン)	4		
	パン粉	1	こんにゃく	10	もやし	45	塩	0.8	白ワイン	0.5	たまねぎ	25	ウエーブワフタン	7	月桂樹	0.01	にんじん	5	塩	1		
			(冷)油揚げ	6	キャベツ	20	こしょう	0.03	でんぶん	8	じゃがいも	15	豚肉	20	水	60	(冷)ほうれん草	20	こしょう	0.03		
	キャベツ	50	かつお厚削り	1.5	しょうゆ	2.8	しょうゆ	1.5	揚げ油	35	キャベツ	20	にんじん	10			ねりごま	3	水	45		
	にんじん	5	白みそ	4.5	ごま油	0.3	水	130			(冷)小松菜	8	たまねぎ	20	緑豆はるさめ	5	さとう	2.3				
	塩	0.27	赤みそ	4.5	白ごま	1			キャベツ	40	ホールコーン	10	キャベツ	35	にんじん	5	しょうゆ	3	牛乳	206		
	酢	1.4	水	120					(冷)ほうれん草	15	塩	0.9	にら	5	キャベツ	40						
	こしょう	0.03							ねりごま	1.6	こしょう	0.03	濃縮スープ(ポーク)	5	さとう	0.5	味付けおかか	4	じゃがいも	70		
	サラダ油	1.8							しょうゆ	2.1	濃縮スープ(チキン)	5	塩	0.8	しょうゆ	2.5			(冷)大豆	25		
									卵めきマヨネーズ	1.3	水	130	こしょう	0.03	酢	3			でんぶん	2		
									からし粉	0.08			水	130	ごま油	0.5			揚げ油	35		
									さとう	0.9					からし粉	0.09			塩	0.18		
									酢	0.9					サラダ油	2						
							</															

令和8年10月分学校給食基準献立予定表(詳細版)

Bブロック

※ 分量(g)は中学年の1人分です。

※ 学校行事等により献立を変更したり、お休みしたりすることがありますのでご了承ください。

献立名	1 (木)		2 (金)		5 (月)		6 (火)		7 (水)		8 (木)		9 (金)		13 (火)		14 (水)		15 (木)		16 (金)	
	黒パン		麦ごはん		ごはん		チキンカレー(麦ごはん)		麦ごはん		かた焼きそば(めん)		ロールパン		ジャージャー丼(ごはん)		こぎつねごはん		さつまいもごはん		ぶどうパン	
	牛乳		牛乳		牛乳		チキンカレー(ソース)		牛乳		かた焼きそば(具)		牛乳		ジャージャー丼(具)		牛乳		ごま塩		牛乳	
	ホワイトシチュー		豚肉のみそ炒め		あじのたつた揚げ		牛乳		牛乳		ブルコギ		牛乳		ポークビーンズ		牛乳		牛乳		牛乳	
	フレンチサラダ		さっぱりあえ		ごま酢あえ		わかめサラダ		中華風おひたし		フルーツ白玉		キャベツのサラダ		トックスープ		しょうがあえ		肉団子		白菜のクリームシチュー	
					みそ汁										ヨーグルト				からしあえ			
材料名	黒パン	50	米	70	米飯	80	精白米	70	精白米	70	むしめんA	40	ロールパン	50	米飯	80	精白米	62	精白米	62	ぶどうパン	50
			麦	10			米粒麦	10	米粒麦	10	揚げ油	35					米粒麦	8	米粒麦	8		
	牛乳	206	油	0.3	牛乳	206	油	0.3	油	0.3			牛乳	206	豚ひき肉	55	酒	0.8	油	0.3	牛乳	206
			酒	1			酒	1	酒	1					にんにん	15	水		酒	0.8		
	豚肉	30	水		あじ	35	水		水		にんにん	12	豚ひき肉	18	長ねぎ	5	とり肉	10	水		とり肉(角切り)	60
	人参	15			しょうゆ	1.7					たまねぎ	30	大豆	16	もやし	30	(冷)油揚げ	14	さつまいも	30	塩	0.17
	じゃがいも	70	牛乳	206	しょうが	0.5	とり肉(角切り)	50	牛乳	206	もやし	25	にんにん	14	しょうが	1	にんにん	10	塩	0.5	カレー粉	0.17
	玉ねぎ	50			酒	0.8	にんにん	15			はくさい	40	たまねぎ	45	干しいたけ(スライス)	0.5	しょうゆ	5			トマトケチャップ	2.4
	油	0.7	豚肉	60	でんぶん	9	じゃがいも	40	豚肉	60	干しいたけ(スライス)	0.8	にんにく	0.1	いため油	0.5	塩	0.2	黒ごま	1.5	ウスターソース	1.4
	油	1.5	玉ねぎ	40	揚げ油	35	たまねぎ	50	しょうゆ	4	いため油	1	いため油	0.6	濃縮スープ(ポーク)	3	さとう	0.8	塩	0.08	にんにく	0.03
	バター	1.5	しょうが	0.5			にんにく	0.2	さとう	2	(冷)小松菜	13	ダイストマト	32	赤みそ	2	水				酒	1.3
	小麦粉	4	にんにく	0.1	切り干しだいこん	3	しょうが	0.5	みりん	1	濃縮スープ(ポーク)	3	シェルマカロニ	9	白みそ	2	白ごま	1	牛乳	206		
	濃縮スープ(ポーク)	5	油	1	キャベツ	25	いため油	1	酒	1	さとう	0.5	小麦粉	1.8	甜面醬	4					豚肉	20
	塩	0.8	トック	15	にんにん	5	油	6	赤みそ	1.5	塩	0.6	トマトケチャップ	2.7	さとう	0.7	牛乳	206	肉団子15	60	ベーコン	4
	こしょう	0.04	酒	1.2	しょうゆ	2.8	小麦粉	6	にんにく	0.2	こしょう	0.04	中濃ソース	2.3	酒	1.4			揚げ油	35	にんにん	15
	脱脂粉乳	12	さとう	3	さとう	1.5	カレー粉	1	しょうが	0.3	しょうゆ	4	しょうゆ	0.9	みりん	0.7	ししゃも	35	さとう	1.1	たまねぎ	20
	ローリエ	0.01	赤みそ	4.2	酢	2.5	濃縮スープ(チキン)	2	にんにん	10	酢	1.8	赤ワイン	1.4	豆板醤	0.2	でんぶん	5.5	しょうゆ	2.2	はくさい	60
	水	110	しょうゆ	1.8	白ごま	3	塩	0.75	たまねぎ	20	でんぶん	5	塩	0.45	でんぶん	1	揚げ油	35	みりん	1.1	いため油	0.5
			豆板醬	0.12			トマトケチャップ	2	もやし	30	水	60	こしょう	0.02	水		でんぶん	0.2	油	1		
	キャベツ	50	片栗粉	0.4	にんにん	10	ウスターソース	2.5	いため油	0.5			チリパウダー	0.15	ごま油	0.5	キャベツ	35	水	5	バター	2
	人参	5	水	1.2	だいこん	20	しょうゆ	1.6	にら	5	牛乳	206	乾燥パセリ	0.03			もやし	20			小麦粉	3
	さとう	0.5			(冷)油揚げ	5	月桂樹	0.02	ごま油	0.3					牛乳	206	しょうが	0.8	キャベツ	30	調理用牛乳	30
	塩	0.27	キャベツ	40	(冷)小松菜	10	水	80	でんぶん	1	白玉もち	24	キャベツ	40			(冷)ほうれん草	10	もやし	20	脱脂粉乳	9
	酢	1.7	人参	5	かつお厚削り	1.5			水		りんご缶	25	ホールコーン	20	とり肉	20	しょうゆ	2.6	にんにん	5	濃縮スープ(ポーク)	5
	こしょう	0.03	小松菜	16	白みそ	9	牛乳	206	白ごま	0.7	パイん缶(ピーセス)	15	しょうゆ	1.3	だいこん	30			(冷)小松菜	15	塩	0.8
	からし粉	0.08	塩	0.09	水	140			黄桃缶(ダイス)	15	かんづめの汁	30	塩	0.09	にんにん	10			しょうゆ	2.8	こしょう	0.04
	サラダ油	1.8	しょうゆ	2.3			干しわかめ	1	キャベツ	55					(冷)ほうれん草	10			からし粉	0.1	水	70
			酢	1.8			キャベツ	45	(冷)小松菜	10					しょうが	0.1						
			さとう	1.6			にんにん	5	からし粉	0.09					にんにく	0.1						
							しょうゆ	3	塩	0.2					塩	0.6						
							サラダ油	2	しょうゆ	2.8					しょうゆ	2						
									酢	0.5					こしょう	0.01						
														濃縮スープ(チキン)	5							
														トック	25							
														水	130							

令和8年10月分学校給食基準献立予定表(詳細版)

Bブロック

※ 分量(g)は中学年の1人分です。

※ 学校行事等により献立を変更したり、お休みしたりすることがありますのでご了承ください。

献立名	19 (月)		20 (火)		21 (水)		22 (木)		23 (金)		26 (月)		27 (火)		28 (水)		29 (木)		30 (金)			
	ごはん		ルーローハン(麦ごはん)		チーズパン		カレーピラフ		黒パン		ごはん		コッペパン		麦ごはん		とり肉ときめのクリームスパゲッティ(めん)		ソフトフランス			
	牛乳		ルーローハン(具)		牛乳		牛乳		発酵乳		牛乳		牛乳		牛乳		とり肉ときめのクリームスパゲッティ(ソース)		牛乳			
	あじのフライ		牛乳		揚げじゃがいものそぼろ煮		とり肉のから揚げ		マカロニグラタン		とり肉と凍り豆腐の揚げ煮		牛乳		生揚げのそぼろ煮		牛乳		ツナソース			
	ポイルキャベツ ソース		ナムル		野菜スープ		ごまヨネーズサラダ		コールスローサラダ		塩ワタンスープ		春雨サラダ		ごまあえ		じゃがいもと大豆のから揚げ		もち麦と野菜のスープ			
	秋のみそ汁												ジャム		味噌付けおかか							
材料名	米飯	80	精白米	70	チーズパン	50	精白米	62	黒パン	50	米飯	80	コッペパン	50	精白米	70	スパゲッティ	60	ソフトフランス	50		
			米粒麦	10			米粒麦	8							米粒麦	10	ゆで塩	1.2				
	牛乳	206	油	0.3	牛乳	206	酒	0.8	ブルーネ発酵乳	213	牛乳	206	牛乳	206	油	0.3	サラダ油	3	牛乳	206		
			酒	1			水								酒	1						
	あじ	35	水		じゃがいも	140	豚肉	15	とり肉	30	とり肉(角切り)	40	豚肉	45	水		とり肉	25	ツナ	45		
	塩	0.07			揚げ油	35	にんじん	10	マカロニ	20	しょうゆ	0.7	にんじん	12			白ワイン	1	たまねぎ	30		
	こしょう	0.03	豚肉	65	豚ひき肉	30	たまねぎ	20	ゆで塩	0.4	しょうが	0.5	たまねぎ	40	牛乳	206	にんじん	8	にんじん	10		
	小麦粉	3	うずら卵水煮	20	さとう	4.5	いため油	1	にんじん	10	酒	0.5	じゃがいも	70			たまねぎ	27	いため油	0.5		
	小麦粉	3	しょうが	1	しょうゆ	4.5	濃縮スープ(ボーク)	1	たまねぎ	40	でんぶん	7	いため油	1	(冷)生揚げ	70	ベーコン	3	さとう	0.1		
	水	12	いため油	0.5	酒	0.5	塩	0.8	いため油	0.7	凍り豆腐(大)	8	(冷)グリーンピース	3	さとう	2	(冷)えのき	10	塩	0.1		
	パン粉	9.5	でんぶん	1	こしょう	0.02	油	2	でんぶん	10	油	2	しょうゆ	3	しょうゆ	3	(冷)しめじ	10	こしょう	0.01		
	揚げ油	35	黒糖	5.5	水		カレー粉	0.4	バター	2	揚げ油	35	小麦粉	3	豚ひき肉	35	マッシュルーム	5	トマトケチャップ	5		
			しょうゆ	5.5			ターメリック	0.05	小麦粉	4	長ねぎ	5	濃縮スープ(ボーク)	3	みりん	0.7	いため油	0.6	ウスターソース	0.8		
	キャベツ	45	酢	2.5	にんじん	5	(冷)グリーンピース	3	調理用牛乳(早)	30	いため油	0.1	トマトケチャップ	12	さとう	2.7	(冷)ほうれん草	10	チリパウダー	0.01		
	中濃ソース	10	オイスターソース	2.5	たまねぎ	20			脱脂粉乳	5	しょうゆ	4.2	中濃ソース	3.5	しょうゆ	4	油	2.2	米粉	1		
			酒	2	キャベツ	30	牛乳	206	濃縮スープ(チキン)	2	さとう	2.8	さとう	0.5	酒	2	バター	2.2	水			
	にんじん	12	(冷)小松菜	10	干しいたけ(スライス)	0.5			塩	0.75	みりん	1.2	塩	0.75	でんぶん	1	小麦粉	4.5				
	さつまいも	25			ベーコン	2	とり肉(角切り)	60	こしょう	0.04	水	4.2	こしょう	0.03	水		調理用牛乳	20	もち麦	6		
	長ねぎ	7	牛乳	206	(冷)ほうれん草	15	塩	0.45	水	50	白ごま	1.6	ナツメグ	0.01			脱脂粉乳	8	とり肉	15		
	(冷)しめじ	10			濃縮スープ(ボーク)	5	こしょう	0.03	とろけるチーズ	10			赤ワイン	1	キャベツ	45	濃縮スープ(チキン)	4	にんじん	5		
	こんにゃく	10	もやし	45	塩	0.8	白ワイン	0.5	パン粉	1	ウェーブワタナン	7	月桂樹	0.01	にんじん	5	塩	1	たまねぎ	25		
	(冷)油揚げ	6	キャベツ	20	こしょう	0.03	でんぶん	8	揚げ油	35	キャベツ	50	豚肉	20	(冷)ほうれん草	20	こしょう	0.03	じゃがいも	15		
	かつお厚削り	1.5	しょうゆ	2.8	しょうゆ	1.5					キャベツ	50	にんじん	10	ねりごま	3	水	45	キャベツ	20		
	白みそ	4.5	ごま油	0.3	水	130					にんじん	5	たまねぎ	20	緑豆はるさめ	5	さとう	2.3	(冷)小松菜	8		
	赤みそ	4.5	白ごま	1			キャベツ	40			酢	0.27	にんじん	5	キャベツ	5	しょうゆ	3	牛乳	206	ホールコーン	10
水	120					(冷)ほうれん草	15	塩	1.4	にら	5	キャベツ	40					塩	0.9			
						ねりごま	1.6	こしょう	0.03	濃縮スープ(ボーク)	5	さとう	0.5	味噌付けおかか	4	じゃがいも	70	こしょう	0.03			
						しょうゆ	2.1	サラダ油	1.8			しょうゆ	2.5			(冷)大豆	25	濃縮スープ(チキン)	5			
						卵めきマヨネーズ	1.3			こしょう	0.03	酢	3			でんぶん	2	水	130			
						からし粉	0.08			水	130	ごま油	0.5			揚げ油	35					
						さとう	0.9					からし粉	0.09			塩	0.18					
						酢	0.9					サラダ油	2									

令和8年10月分学校給食基準献立予定表(詳細版)

Cブロック

※ 分量(g)は中学年の1人分です。

※ 学校行事等により献立を変更したり、お休みしたりすることがありますのでご了承ください。

献立名	1 (木)		2 (金)		5 (月)		6 (火)		7 (水)		8 (木)		9 (金)		13 (火)		14 (水)		15 (木)		16 (金)	
	麦ごはん		チーズパン		チキンカレー(麦ごはん)		麦ごはん		ロールパン		ごはん		かた焼きそば(めん)		こぎつねごはん		さつまいもごはん		ぶどうパン		ジャージャー丼(ごはん)	
	牛乳		牛乳		チキンカレー(ソース)		牛乳		牛乳		牛乳		かた焼きそば(具)		牛乳		ごま塩		牛乳		ジャージャー丼(具)	
	豚肉のみそ炒め		とり肉の甘酢だれ		牛乳		ブルコギ		ポークビーンズ		あじのたつた揚げ		牛乳		ししゃものから揚げ		牛乳		バーベキューチキン		牛乳	
	さっぱりあえ		ワンタンスープ		わかめサラダ		中華風おひたし		キャベツのサラダ		ごま酢あえ		フルーツ白玉		しょうがあえ		肉団子		白菜のクリームシチュー		トックスープ	
											みそ汁						からしあえ				ヨーグルト	
材料名	米	70	チーズパン	50	精白米	70	精白米	70	ロールパン	50	米飯	80	むしめんA	40	精白米	62	精白米	62	ぶどうパン	50	米飯	80
	麦	10			米粒麦	10	米粒麦	10					揚げ油	35	米粒麦	8	米粒麦	8				
	油	0.3	牛乳	206	油	0.3	油	0.3	牛乳	206	牛乳	206			酒	0.8	油	0.3	牛乳	206	豚ひき肉	55
	酒	1			酒	1	酒	1					県豚肉	40	水		酒	0.8			にんじん	15
	水		鶏肉	60	水		水		豚ひき肉	18	あじ	35	にんじん	12	とり肉	10	水		とり肉(角切り)	60	長ねぎ	5
			塩	0.1					大豆	16	しょうゆ	1.7	たまねぎ	30	(冷)油揚げ	14	さつまいも	30	塩	0.17	もやし	30
	牛乳	206	こしょう	0.03	とり肉(角切り)	50	牛乳	206	にんじん	14	しょうが	0.5	もやし	25	にんじん	10	塩	0.5	カレー粉	0.17	しょうが	1
			片栗粉	8	にんじん	15	たまねぎ	45	酒	0.8	はくさい	40	しょうゆ	5			トマトケチャップ	2.4	干しいたけ(スライス)	0.5		
	豚肉	60	油	35	じゃがいも	40	豚肉	60	にんにく	0.1	でんぶん	9	干しいたけ(スライス)	0.8	塩	0.2	黒ごま	1.5	ウスターソース	1.4	いため油	0.5
	玉ねぎ	40	さとう	1.8	たまねぎ	50	しょうゆ	4	いため油	0.6	揚げ油	35	いため油	1	さとう	0.8	塩	0.08	にんにく	0.03	濃縮スープ(ボーク)	3
	しょうが	0.5	しょうゆ	3.6	にんにく	0.2	さとう	2	ダイストマト	32			(冷)小松菜	13					酒	1.3	赤みそ	2
	にんにく	0.1	酢	1.8	しょうが	0.5	みりん	1	シェルマカロニ	9	切り干しだいこん	3	濃縮スープ(ボーク)	3	白ごま	1	牛乳	206			白みそ	2
	油	1	水	10	いため油	1	酒	1	小麦粉	1.8	キャベツ	25	さとう	0.5					豚肉	20	甜面醤	4
	トック	15			油	6	赤みそ	1.5	トマトケチャップ	2.7	にんじん	5	塩	0.6	牛乳	206	肉団子15	60	ベーコン	4	さとう	0.7
	酒	1.2	ウェーブワンタン	7	小麦粉	6	にんにく	0.2	中濃ソース	2.3	しょうゆ	2.8	こしょう	0.04			揚げ油	35	にんじん	15	酒	1.4
	さとう	3	豚肉	15	カレー粉	1	しょうが	0.3	しょうゆ	0.9	さとう	1.5	しょうゆ	4	ししゃも	35	さとう	1.1	たまねぎ	20	みりん	0.7
	赤みそ	4.2	人参	10	濃縮スープ(チキン)	2	にんじん	10	赤ワイン	1.4	酢	2.5	酢	1.8	でんぶん	5.5	しょうゆ	2.2	はくさい	60	豆板醤	0.2
	しょうゆ	1.8	玉ねぎ	40	塩	0.75	たまねぎ	20	塩	0.45	白ごま	3	でんぶん	5	揚げ油	35	みりん	1.1	いため油	0.5	でんぶん	1
	豆板醤	0.12	キャベツ	30	トマトケチャップ	2	もやし	30	こしょう	0.02			水	60			でんぶん	0.2	油	1	水	
	片栗粉	0.4	小松菜	10	ウスターソース	2.5	いため油	0.5	チリパウダー	0.15	にんじん	10			キャベツ	35	水	5	バター	2	ごま油	0.5
	水	1.2	濃縮スープ(ボーク)	5	しょうゆ	1.6	にら	5	乾燥パセリ	0.03	だいこん	20	牛乳	206	もやし	20			小麦粉	3		
			塩	0.8	月桂樹	0.02	ごま油	0.3			(冷)油揚げ	5			しょうが	0.8	キャベツ	30	調理用牛乳	30	牛乳	206
	キャベツ	40	こしょう	0.03	水	80	でんぶん	1	キャベツ	40	(冷)小松菜	10	白玉もち	24	(冷)ほうれん草	10	もやし	20	脱脂粉乳	9		
	人参	5	しょうゆ	2			水		ホールコーン	20	かつお厚削り	1.5	りんご缶	25	しょうゆ	2.6	にんじん	5	濃縮スープ(ボーク)	5	とり肉	20
	小松菜	16	水	130	牛乳	206	白ごま	0.7	しょうゆ	1.3	白みそ	9	ハイン缶(ピーセス)	15			(冷)小松菜	15	塩	0.8	だいこん	30
	塩	0.09							塩	0.09	水	140	黄桃缶(ダイス)	15			しょうゆ	2.8	こしょう	0.04	にんじん	10
	しょうゆ	2.3			干しわかめ	1	キャベツ	55	酢	0.6							からし粉	0.1	水	70	(冷)ほうれん草	10
	酢	1.8			キャベツ	45	(冷)小松菜	10	ごま油	0.7											しょうが	0.1
	さとう	1.6			にんじん	5	からし粉	0.09													にんにく	0.1
					しょうゆ	3	ごま油	0.2													塩	0.6
					サラダ油	2	しょうゆ	2.8													しょうゆ	2
					酢	0.5															こしょう	0.01
																					濃縮スープ(チキン)	5
																					トック	25
																					水	130
																					ヨーグルト(鉄)	70

令和8年10月分学校給食基準献立予定表(詳細版)

Cブロック

※ 分量(g)は中学年の1人分です。

※ 学校行事等により献立を変更したり、お休みしたりすることがありますのでご了承ください。

C	献立名	19 (月)		20 (火)		21 (水)		22 (木)		23 (金)		26 (月)		27 (火)		28 (水)		29 (木)		30 (金)				
		ルーローハン(麦ごはん)		チーズパン		カレーピラフ		黒パン		ごはん		コッペパン		麦ごはん		とり肉ときのこのクリームスパゲッティ(めん)		ソフトフランス		ごはん				
		ルーローハン(具)		牛乳		牛乳		発酵乳		牛乳		牛乳		牛乳		とりにとぎのこのクリームスパゲッティ(ソース)		牛乳		牛乳				
		牛乳		揚げじゃがいものそぼろ煮		とり肉のから揚げ		マカロニグラタン		あじのフライ		牛乳		生揚げのそぼろ煮		牛乳		牛乳		ツナソース				
		ナムル		野菜スープ		ごまマヨネーズサラダ		コールスローサラダ		ポイルキャベツ		春雨サラダ		ごまあえ		じゃがいもと大豆のから揚げ		もち麦と野菜のスープ		塩ワナンスープ				
										ソース		ジャム		味噌汁										
材 料 名		精白米	70	チーズパン	50	精白米	62	黒パン	50	米飯	80	コッペパン	50	精白米	70	スパゲッティ	60	ソフトフランス	50	米飯	80			
		米粒麦	10			米粒麦	8							米粒麦	10	ゆで塩	1.2							
		油	0.3	牛乳	206	酒	0.8	ブルーン発酵乳	213	牛乳	206	牛乳	206	油	0.3	サラダ油	3	牛乳	206	牛乳	206			
		酒	1			水								酒	1									
		水		じゃがいも	140	豚肉	15	とり肉	30	あじ	35	豚肉	45	水		とり肉	25	ツナ	45	とり肉(角切り)	40			
				揚げ油	35	にんじん	10	マカロニ	20	塩	0.07	にんじん	12			白ワイン	1	たまねぎ	30	しょうゆ	0.7			
		豚肉	65	豚ひき肉	30	たまねぎ	20	ゆで塩	0.4	こしょう	0.03	たまねぎ	40	牛乳	206	にんじん	8	にんじん	10	しょうが	0.5			
		うずら卵水煮	20	さとう	4.5	いため油	1	にんじん	10	小麦粉	3	じゃがいも	70			たまねぎ	27	いため油	0.5	酒	0.5			
		しょうが	1	しょうゆ	4.5	濃縮スープ(ボーク)	1	たまねぎ	40	小麦粉	3	いため油	1	(冷)生揚げ	70	ベーコン	3	さとう	0.1	でんぶん	7			
		いため油	0.5	酒	0.5	塩	0.8	いため油	0.7	水	12	(冷)グリーンピース	3	さとう	2	(冷)えのき	10	塩	0.1	凍り豆腐(大)	8			
		ごま油	0.5	でんぶん	1	こしょう	0.02	油	2	パン粉	9.5	油	2	しょうゆ	3	(冷)しめじ	10	こしょう	0.01	でんぶん	10			
		黒糖	5.5	水		カレー粉	0.4	バター	2	揚げ油	35	小麦粉	3	豚ひき肉	35	マッシュルーム	5	トマトケチャップ	5	揚げ油	35			
		しょうゆ	5.5			ターメリック	0.05	小麦粉	4			濃縮スープ(ボーク)	3	みりん	0.7	いため油	0.6	ウスターソース	0.8	長ねぎ	5			
		酢	2.5	にんじん	5	(冷)グリーンピース	3	調理用牛乳(早)	30	キャベツ	45	トマトケチャップ	12	さとう	2.7	(冷)ほうれん草	10	チリパウダー	0.01	いため油	0.1			
		オイスターソース	2.5	たまねぎ	20	脱脂粉乳	5	中濃ソース	10	中濃ソース	10	中濃ソース	3.5	しょうゆ	4	油	2.2	米粉	1	しょうゆ	4.2			
		酒	2	キャベツ	30	牛乳	206	濃縮スープ(チキン)	2			さとう	0.5	酒	2	バター	2.2	水		さとう	2.8			
		(冷)小松菜	10	千切しいたけ(スライス)	0.5	塩	0.75	にんじん	12	にんじん	12	塩	0.75	でんぶん	1	小麦粉	4.5	小麦粉		みりん	1.2			
				ベーコン	2	とり肉(角切り)	60	こしょう	0.04	さつまいも	25	こしょう	0.03	水		調理用牛乳	20	もち麦	6	水	4.2			
		牛乳	206	(冷)ほうれん草	15	塩	0.45	水	50	長ねぎ	7	ナツメグ	0.01			脱脂粉乳	8	とり肉	15	白ごま	1.6			
				濃縮スープ(ボーク)	5	こしょう	0.03	とろけるチーズ	10	(冷)しめじ	10	赤ワイン	1	キャベツ	45	濃縮スープ(チキン)	4	にんじん	5					
		もやし	45	塩	0.8	白ワイン	0.5	パン粉	1	こんにゃく	10	月桂樹	0.01	にんじん	5	塩	1	たまねぎ	25	ウェーブワントン	7			
		キャベツ	20	こしょう	0.03	でんぶん	8	キャベツ	50	(冷)油揚げ	6	水	60	(冷)ほうれん草	20	こしょう	0.03	じゃがいも	15	豚肉	20			
		しょうゆ	2.8	しょうゆ	1.5	揚げ油	35	キャベツ	50	かつお厚削り	1.5			ねりごま	3	水	45	キャベツ	20	にんじん	10			
		ごま油	0.3	水	130			にんじん	5	白みそ	4.5	緑豆はるさめ	5	さとう	2.3			(冷)小松菜	8	たまねぎ	20			
		白ごま	1					塩	0.27	赤みそ	4.5	にんじん	5	しょうゆ	3	牛乳	206	ホールコーン	10	キャベツ	35			
								酢	1.4	水	120	キャベツ	40					塩	0.9	にら	5			
								ねりごま	1.6	こしょう	0.03			さとう	0.5	味噌汁	4	じゃがいも	70	こしょう	0.03	濃縮スープ(ボーク)	5	
								しょうゆ	2.1	サラダ油	1.8			しょうゆ	2.5			(冷)大豆	25	濃縮スープ(チキン)	5	塩	0.8	
								卵めきマヨネーズ	1.3					酢	3			でんぶん	2	水	130	こしょう	0.03	
								からし粉	0.08					ごま油	0.5			揚げ油	35			水	130	
								さとう	0.9					からし粉	0.09			塩	0.18					
								酢	0.9					サラダ油	2									

令和8年10月分学校給食基準献立予定表(詳細版)

Dブロック

※ 分量(g)は中学年の1人分です。

※ 学校行事等により献立を変更したり、お休みしたりすることがありますのでご了承ください。

D	1 (木)		2 (金)		5 (月)		6 (火)		7 (水)		8 (木)		9 (金)		13 (火)		14 (水)		15 (木)		16 (金)		
献立名		黒パン		麦ごはん		麦ごはん		ロールパン		かた焼きそば(めん)		チキンカレー(麦ごはん)		ごはん		さつまいもごはん		ぶどうパン		ジャージャー丼(ごはん)		こぎつねごはん	
		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		かた焼きそば(具)		チキンカレー(ソース)		牛乳		ごま塩		牛乳		ジャージャー丼(具)		牛乳	
		ホワイトシチュー		豚肉のみそ炒め		ブルコギ		ポークビーンズ		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		ししゃものから揚げ	
		フレンチサラダ		さっぱりあえ		中華風おひたし		キャベツのサラダ		フルーツ白玉		わかめサラダ		ごま酢あえ		肉団子		白菜のクリームシチュー		トックスープ		しょうがあえ	
														みそ汁		からしあえ				ヨーグルト			
材料名		黒パン	50	米	70	精白米	70	ロールパン	50	むしめんA	40	精白米	70	米飯	80	精白米	62	ぶどうパン	50	米飯	80	精白米	62
				麦	10	米粒麦	10															米粒麦	8
		牛乳	206	油	0.3	油	0.3	牛乳	206			油	0.3	牛乳	206	油	0.3	牛乳	206			豚ひき肉	55
				酒	1	酒	1					酒	1			酒	0.8					にんじん	15
		豚肉	30	水		水		豚ひき肉	18	にんじん	12	水		あじ	35	水		とり肉(角切り)	60			長ねぎ	5
		人参	15					大豆	16	たまねぎ	30			しょうゆ	1.7	塩	0.17					もやし	30
		じゃがいも	70	牛乳	206	牛乳	206	にんじん	14	もやし	25	とり肉(角切り)	50	しょうが	0.5	塩	0.5	カレー粉	0.17			しょうが	1
		玉ねぎ	50					たまねぎ	45	はくさい	40	にんじん	15	酒	0.8			トマトケチャップ	2.4			干しいたけ(スライス)	0.5
		油	0.7	豚肉	60	豚肉	60	にんにく	0.1	干しいたけ(スライス)	0.8	じゃがいも	40	でんぶん	9	黒ごま	1.5	ウスターソース	1.4			いため油	0.5
		油	1.5	玉ねぎ	40	しょうゆ	4	いため油	0.6	いため油	1	たまねぎ	50	揚げ油	35	塩	0.08	にんにく	0.03			濃縮スープ(ポーク)	3
		バター	1.5	しょうが	0.5	さとう	2	ダイストマト	32	(冷)小松菜	13	にんにく	0.2					酒	1.3			赤みそ	2
		小麦粉	4	にんにく	0.1	みりん	1	シェルマカロニ	9	濃縮スープ(ポーク)	3	しょうが	0.5	しょうが	0.5	切り干しだいこん	3	牛乳	206			白みそ	2
		濃縮スープ(ポーク)	5	油	1	酒	1	小麦粉	1.8	さとう	0.5	いため油	1	キャベツ	25			豚肉	20			甜面醬	4
		塩	0.8	トック	15	赤みそ	1.5	トマトケチャップ	2.7	塩	0.6	油	6	にんじん	5	肉団子15	60	ベーコン	4			さとう	0.7
		こしょう	0.04	酒	1.2	にんにく	0.2	中濃ソース	2.3	こしょう	0.04	小麦粉	6	しょうゆ	2.8	揚げ油	35	にんじん	15			酒	1.4
		脱脂粉乳	12	さとう	3	しょうが	0.3	しょうゆ	0.9	しょうゆ	4	カレー粉	1	さとう	1.5	さとう	1.1	たまねぎ	20			みりん	0.7
		ローリエ	0.01	赤みそ	4.2	にんじん	10	赤ワイン	1.4	酢	1.8	濃縮スープ(チキン)	2	酢	2.5	しょうゆ	2.2	はくさい	60			豆板醬	0.2
		水	110	しょうゆ	1.8	たまねぎ	20	塩	0.45	でんぶん	5	塩	0.75	白ごま	3	みりん	1.1	いため油	0.5			でんぶん	1
				豆板醬	0.12	もやし	30	こしょう	0.02	水	60	トマトケチャップ	2			でんぶん	0.2	油	1			水	
		キャベツ	50	片栗粉	0.4	いため油	0.5	チリパウダー	0.15			ウスターソース	2.5	にんじん	10	水	5	バター	2			ごま油	0.5
		人参	5	水	1.2	にら	5	乾燥バセリ	0.03	牛乳	206	しょうゆ	1.6	だいこん	20			小麦粉	3			もやし	20
		さとう	0.5			ごま油	0.3					月桂樹	0.02	(冷)油揚げ	5	キャベツ	30	調理用牛乳	30			牛乳	206
		塩	0.27	キャベツ	40	でんぶん	1	キャベツ	40	白玉もち	24	水	80	(冷)小松菜	10	もやし	20	脱脂粉乳	9			(冷)ほうれん草	10
		酢	1.7	人参	5	水		ホールコーン	20	りんご缶	25			かつお厚削り	1.5	にんじん	5	濃縮スープ(ポーク)	5			とり肉	20
		こしょう	0.03	小松菜	16	白ごま	0.7	しょうゆ	1.3	バイン缶(ピーセス)	15	牛乳	206	白みそ	9	(冷)小松菜	15	塩	0.8			だいこん	30
		からし粉	0.08	塩	0.09			塩	0.09	黄桃缶(ダイス)	15			水	140	しょうゆ	2.8	こしょう	0.04			にんじん	10
		サラダ油	1.8	しょうゆ	2.3	キャベツ	55	酢	0.6	かんづめの汁	30	干しわかめ	1					からし粉	0.1			(冷)ほうれん草	10
				酢	1.8	(冷)小松菜	10	ごま油	0.7			キャベツ	45									しょうが	0.1
				さとう	1.6	からし粉	0.09					にんじん	5									にんにく	0.1
						ごま油	0.2					しょうゆ	3									塩	0.6
						しょうゆ	2.8					サラダ油	2									しょうゆ	2
						酢	0.5															こしょう	0.01
																					濃縮スープ(チキン)	5	
																					トック	25	
																					水	130	
																					ヨーグルト(鉄)	70	
																					</		

令和8年10月分学校給食基準献立予定表(詳細版)

Dブロック

※ 分量(g)は中学年の1人分です。

※ 学校行事等により献立を変更したり、お休みしたりすることがありますのでご了承ください。

D		19 (月)	20 (火)	21 (水)	22 (木)	23 (金)	26 (月)	27 (火)	28 (水)	29 (木)	30 (金)		
献立名		チーズパン	カレーピラフ	黒パン	ごはん	ルーローパン(麦ごはん)	麦ごはん	とり肉ときこのクリームスパゲッティ(めん)	ソフトフランス	ごはん	コッペパン		
		牛乳	牛乳	発酵乳	牛乳	ルーローパン(具)	牛乳	とり肉ときこのクリームスパゲッティ(ソース)	牛乳	牛乳	牛乳		
		揚げじゃがいものそぼろ煮	とり肉のから揚げ	マカロニグラタン	あじのフライ	牛乳	生揚げのそぼろ煮	牛乳	ツナソース	とり肉と凍り豆腐の揚げ煮	はやし煮		
		野菜スープ	ごまマヨネーズサラダ	コールスローサラダ	ポイルキャベツソース	ナムル	ごまあえ	じゃがいもと大豆のから揚げ	もち麦と野菜のスープ	塩ワタンスープ	春雨サラダ		
							味付けおかか				ジャム		
				秋のみそ汁									
材料名		チーズパン 50	精白米 62	黒パン 50	米飯 80	精白米 70	精白米 70	スパゲッティ 60	ソフトフランス 50	米飯 80	コッペパン 50		
			米粒麦 8				米粒麦 10	米粒麦 10	ゆで塩 1.2				
		牛乳 206	酒 0.8	ブルーン発酵乳 213	牛乳 206	油 0.3	油 0.3	サラダ油 3	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206		
			水			酒 1	酒 1						
		じゃがいも 140	豚肉 15	とり肉 30	あじ 35	水	水	とり肉 25	ツナ 45	とり肉(角切り) 40	豚肉 45		
		揚げ油 35	にんじん 10	マカロニ 20	塩 0.07			白ワイン 1	たまねぎ 30	しょうゆ 0.7	にんじん 12		
		豚ひき肉 30	たまねぎ 20	ゆで塩 0.4	こしょう 0.03	豚肉 65	牛乳 206	にんじん 8	にんじん 10	しょうが 0.5	たまねぎ 40		
		さとう 4.5	いため油 1	にんじん 10	小麦粉 3	うずら卵水煮 20		たまねぎ 27	いため油 0.5	酒 0.5	じゃがいも 70		
		しょうゆ 4.5	濃縮スープ(ボーク) 1	たまねぎ 40	小麦粉 3	しょうが 1	(冷)生揚げ 70	ベーコン 3	さとう 0.1	でんぶん 7	いため油 1		
		酒 0.5	塩 0.8	いため油 0.7	水 12	いため油 0.5	さとう 2	(冷)えのき 10	塩 0.1	凍り豆腐(大) 8	(冷)グリーンピース 3		
		でんぶん 1	こしょう 0.02	油 2	バン粉 9.5	しょうゆ 0.5	しょうゆ 3	(冷)しめじ 10	こしょう 0.01	でんぶん 10	小塩 2		
		水	カレー粉 0.4	バター 2	揚げ油 35	黒糖 5.5	豚ひき肉 35	マッシュルーム 5	トマトケチャップ 5	揚げ油 35	小麦粉 3		
			ターメリック 0.05	小麦粉 4		しょうゆ 5.5	みりん 0.7	いため油 0.6	ウスターソース 0.8	長ねぎ 5	濃縮スープ(ボーク) 3		
		にんじん 5	(冷)グリーンピース 3	調理用牛乳(早) 30	キャベツ 45	酢 2.5	さとう 2.7	(冷)ほうれん草 10	チリパウダー 0.01	いため油 0.1	トマトケチャップ 12		
		たまねぎ 20	脱脂粉乳 5	中濃ソース 10	オイスターソース 2.5	酒 2	しょうゆ 4	油 2.2	米粉 1	しょうゆ 4.2	中濃ソース 3.5		
		キャベツ 30	牛乳 206	濃縮スープ(チキン) 2		酒 2	酒 2	バター 2.2	水	さとう 2.8	さとう 0.5		
		千切しいたけ(スライス) 0.5		塩 0.75	にんじん 12	(冷)小松菜 10	でんぶん 1	小麦粉 4.5		みりん 1.2	塩 0.75		
		ベーコン 2	とり肉(角切り) 60	こしょう 0.04	さつまいも 25		水	調理用牛乳 20	もち麦 6	水 4.2	こしょう 0.03		
		(冷)ほうれん草 15	塩 0.45	水 50	長ねぎ 7	牛乳 206		脱脂粉乳 8	とり肉 15	白ごま 1.6	ナツメグ 0.01		
		濃縮スープ(ボーク) 5	こしょう 0.03	とろけるチーズ 10	(冷)しめじ 10		キャベツ 45	濃縮スープ(チキン) 4	にんじん 5		赤ワイン 1		
		塩 0.8	白ワイン 0.5	パン粉 1	こんにやく 10	もやし 45	にんじん 5	塩 1	たまねぎ 25	ウェーブワンタン 7	月桂樹 0.01		
		こしょう 0.03	でんぶん 8		(冷)油揚げ 6	キャベツ 20	(冷)ほうれん草 20	こしょう 0.03	じゃがいも 15	豚肉 20	水 60		
		しょうゆ 1.5	揚げ油 35	キャベツ 50	かつお厚削り 1.5	しょうゆ 2.8	ねりごま 3	水 45	キャベツ 20	にんじん 10			
		水 130		にんじん 5	白みそ 4.5	ごま油 0.3	さとう 2.3		(冷)小松菜 8	たまねぎ 20	緑豆はるさめ 5		
			キャベツ 40	塩 1.7	赤みそ 4.5	白ごま 1	しょうゆ 3	牛乳 206	ホールコーン 10	キャベツ 35	キャベツ 5		
			(冷)ほうれん草 15	酢 0.24	水 120				塩 0.9	にら 5	キャベツ 40		
			ねりごま 1.6	こしょう 0.03			味付けおかか 4	じゃがいも 70	こしょう 0.03	濃縮スープ(ボーク) 5	さとう 0.5		
			しょうゆ 2.1	サラダ油 1.8				(冷)大豆 25	濃縮スープ(チキン) 5	塩 0.8	しょうゆ 2.5		
			卵めきマヨネーズ 1.3					でんぶん 2	水 130	こしょう 0.03	酢 3		
			からし粉 0.08					揚げ油 35		水 130	ごま油 0.5		
			さとう 0.9					塩 0.18			からし粉 0.09		
			酢 0.9								サラダ油 2		

令和8年10月分学校給食基準献立予定表(詳細版)

Eブロック

※ 分量(g)は中学年の1人分です。

※ 学校行事等により献立を変更したり、お休みしたりすることがありますのでご了承ください。

[illegible]

令和8年10月分学校給食基準献立予定表(詳細版)

Eブロック

※ 分量(g)は中学年の1人分です。

※ 学校行事等により献立を変更したり、お休みしたりすることがありますのでご了承ください。

E	19 (月)		20 (火)		21 (水)		22 (木)		23 (金)		26 (月)		27 (火)		28 (水)		29 (木)		30 (金)			
	献立名																					
	カレーピラフ		黒パン		ごはん		ルーローハン(妻ごはん)		チーズパン		とり肉ときめのクリームスパゲッティ(めん)		ソフトフランス		ごはん		コッペパン		麦ごはん			
	牛乳		発酵乳		牛乳		ルーローハン(具)		牛乳		とり肉ときめのクリームスパゲッティ(ソース)		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳			
	とり肉のから揚げ		マカロニグラタン		あじのフライ		牛乳		揚げじゃがいものそぼろ煮		牛乳		ツナソース		とり肉と凍り豆腐の揚げ煮		牛乳		生揚げのそぼろ煮			
献立名	ごまマヨネーズサラダ		コールスローサラダ		ポイルキャベツ		ナムル		野菜スープ		じゃがいもと大豆のから揚げ		もち麦と野菜のスープ		塩ワタンスープ		春雨サラダ		ごまあえ			
					ソース												ジャム		味付けおかか			
					秋のみそ汁																	
材料名	精白米	62	黒パン	50	米飯	80	精白米	70	チーズパン	50	スパゲッティ	60	ソフトフランス	50	米飯	80	コッペパン	50	精白米	70		
	米粒麦	8					米粒麦	10			ゆで塩	1.2							米粒麦	10		
	酒	0.8	ブルーン発酵乳	213	牛乳	206	油	0.3	牛乳	206	サラダ油	3	牛乳	206	牛乳	206	牛乳	206	油	0.3		
	水						酒	1											酒	1		
	豚肉	15	とり肉	30	あじ	35	水		じゃがいも	140	とり肉	25	ツナ	45	とり肉(角切り)	40	豚肉	45	水			
	にんじん	10	マカロニ	20	塩	0.07			揚げ油	35	白ワイン	1	たまねぎ	30	しょうゆ	0.7	にんじん	12				
	たまねぎ	20	ゆで塩	0.4	こしょう	0.03	豚肉	65	豚ひき肉	30	にんじん	8	にんじん	10	しょうが	0.5	たまねぎ	40	牛乳	206		
	いため油	1	にんじん	10	小麦粉	3	うずら卵水煮	20	さとう	4.5	たまねぎ	27	いため油	0.5	酒	0.5	じゃがいも	70				
	濃縮スープ(ボーク)	1	たまねぎ	40	小麦粉	3	しょうが	1	しょうゆ	4.5	ベーコン	3	さとう	0.1	でんぶん	7	いため油	1	(冷)生揚げ	70		
	塩	0.8	いため油	0.7	水	12	いため油	0.5	酒	0.5	(冷)えのき	10	塩	0.1	凍り豆腐(大)	8	(冷)グリンピース	3	さとう	2		
	こしょう	0.02	油	2	パン粉	9.5	ごま油	0.5	でんぶん	1	(冷)しめじ	10	こしょう	0.01	でんぶん	10	油	2	しょうゆ	3		
	カレー粉	0.4	バター	2	揚げ油	35	黒糖	5.5	水		マッシュルーム	5	トマトケチャップ	5	揚げ油	35	小麦粉	3	豚ひき肉	35		
	ターメリック	0.05	小麦粉	4			しょうゆ	5.5			いため油	0.6	ウスターソース	0.8	長ねぎ	5	濃縮スープ(ボーク)	3	みりん	0.7		
	(冷)グリンピース	3	調理用牛乳(早)	30	キャベツ	45	酢	2.5	にんじん	5	(冷)ほうれん草	10	チリパウダー	0.01	いため油	0.1	トマトケチャップ	12	さとう	2.7		
			脱脂粉乳	5	中濃ソース	10	オイスターソース	2.5	たまねぎ	20	油	2.2	米粉	1	しょうゆ	4.2	中濃ソース	3.5	しょうゆ	4		
	牛乳	206	濃縮スープ(チキン)	2			酒	2	キャベツ	30	バター	2.2	水		さとう	2.8	さとう	0.5	酒	2		
			塩	0.75	にんじん	12	(冷)小松菜	10	干しいたけ(スライス)	0.5	小麦粉	4.5	小麦粉	4.5	みりん	1.2	塩	0.75	でんぶん	1		
	とり肉(角切り)	60	こしょう	0.04	さつまいも	25			ベーコン	2	調理用牛乳	20	もち麦	6	水	4.2	こしょう	0.03	水			
	塩	0.45	水	50	長ねぎ	7	牛乳	206	(冷)ほうれん草	15	脱脂粉乳	8	とり肉	15	白ごま	1.6	ナツメグ	0.01				
	こしょう	0.03	とろけるチーズ	10	(冷)しめじ	10			濃縮スープ(ボーク)	5	濃縮スープ(チキン)	4	にんじん	5	にんじん	5	赤ワイン	1	キャベツ	45		
	白ワイン	0.5	パン粉	1	こんにやく	10	もやし	45	塩	0.8	塩	1	たまねぎ	25	ウェーブワントン	7	月桂樹	0.01	にんじん	5		
	でんぶん	8			(冷)油揚げ	6	キャベツ	20	こしょう	0.03	こしょう	0.03	じゃがいも	15	豚肉	20	水	60	(冷)ほうれん草	20		
	揚げ油	35	キャベツ	50	かつお厚削り	1.5	しょうゆ	2.8	しょうゆ	1.5	水	45	キャベツ	20	にんじん	10	キャベツ	5	ねりごま	3		
			にんじん	5	白みそ	4.5	ごま油	0.3	水	130			(冷)小松菜	8	たまねぎ	20	緑豆はるさめ	5	さとう	2.3		
	キャベツ	40	塩	0.27	赤みそ	4.5	白ごま	1			牛乳	206	ホールコーン	10	キャベツ	35	にんじん	5	しょうゆ	3		
	(冷)ほうれん草	15	酢	1.4	水	120							塩	0.9	にら	5	キャベツ	40				
	ねりごま	1.6	こしょう	0.03							じゃがいも	70	こしょう	0.03	濃縮スープ(ボーク)	5	さとう	0.5	味付けおかか	4		
	しょうゆ	2.1	サラダ油	1.8							(冷)大豆	25	濃縮スープ(チキン)	5	塩	0.8	しょうゆ	2.5				
	卵めきマヨネーズ	1.3									でんぶん	2	水	130	こしょう	0.03	酢	3				
	からし粉	0.08									揚げ油	35			水	130	ごま油	0.5	からし粉	0.09		
	さとう	0.9									塩	0.18					サラダ油	2				
	酢	0.9																				