

食堂献立表

10月

令和8年度
2026

	献立	使用材料品目		献立	使用材料品目
10/1 Thu	さんま竜田揚げ 生野菜・ブロッコリー かぼちゃサラダ 小松菜と人参の胡麻和え エビかつ ひじき煮 ご飯	(さんま) (キャベツ) (かぼちゃ・ロースハム・胡麻) (小松菜・人参・胡麻) (えび・小麦粉・玉子・パン粉) (ひじき・人参・油揚げ・竹輪) (白米)	10/16 Fri	ちゃんぽん麺 菜飯 サニーレタス イカの天ぷら オニオンリング	(中華麺・豚肉・キャベツ・玉ねぎ・人参・もやし・かまぼこ) (白米・青菜・胡麻) (イカ・小麦粉) (玉ねぎ・小麦粉・玉子・パン粉)
10/2 Fri	親子丼 チンゲン菜サラダ ミニトマト 白身フライ イカリングフライ	(鶏肉・玉ねぎ・青ネギ・たまご) (チンゲン菜・コーン・胡瓜) (ホキ・小麦粉・玉子・パン粉) (イカ・小麦粉・玉子・パン粉)	10/19 Mon	エビチャーハン サニーレタス 串カツ 生野菜 ブロッコリー スタミナカツ	(エビ・白米・焼き豚・玉ねぎ・人参・しいたけ) (豚肉・玉ねぎ・小麦粉・玉子・パン粉) (キャベツ) (豚ミンチ・ニラ・キャベツ・小麦粉・玉子・パン粉)
10/5 Mon	オムライス 生野菜 ナポリタン 牛肉コロッケ	(白米・たまご・玉ねぎ・人参・ウインナー) (キャベツ) (スパゲティ・ウインナー・玉ねぎ・キャベツ) (牛肉・玉ねぎ・メークイン・小麦粉・玉子・パン粉)	10/20 Tue	きつねうどん わかめご飯 サニーレタス ミニメンチカツ オレンジ	(うどん・油揚げ・かまぼこ・わかめ・青ネギ) (白米・わかめ・胡麻) (合びきミンチ・玉ねぎ・小麦粉・玉子・パン粉)
10/6 Tue	白身魚の野菜あんかけ サニーレタス オレンジ 三角春巻き マカロニサラダ 焼売 ご飯	(ホキ・玉ねぎ・人参・ピーマン) (春雨・人参・たけのこ・小麦粉) (マカロニ・ロースハム・胡瓜) (豚ミンチ・キャベツ・小麦粉) (白米)	10/21 Wed	牛丼 レタスサラダ チーズオムレツ フライドポテト ゼリー	(白米・牛肉・玉ねぎ・人参・青ネギ) (サニーレタス・レタス) (玉子・チーズ) (メークイン) (みかん・ピーチ)
10/7 Wed	回鍋肉 サニーレタス ぎょうざ 肉団子 ご飯	(豚肉・キャベツ・玉ねぎ・人参・ピーマン) (豚ミンチ・キャベツ・小麦粉) (合びきミンチ・玉ねぎ・小麦粉) (白米)	10/22 Thu	豚肉の生姜焼き 生野菜 きんぴらごぼう ちくわの磯辺揚げ ひじき煮 ご飯	(豚肉・玉ねぎ・人参・生姜) (キャベツ) (ごぼう・人参・胡麻) (竹輪・青のり) (ひじき・大豆・人参) (白米)
10/8 Thu	カレーライス グリーンサラダ チキンナゲット りんご	(白米・合挽ミンチ・玉ねぎ・人参・メークイン・福神漬) (レタス・サニーレタス・貝割れ大根) (鶏肉・小麦粉)	10/23 Fri	ポトフ レタスサラダ カニクリーミコロッケ ご飯	(ロールキャベツ・じゃがいも・ウインナー・人参・ブロッコリー) (レタス・サニーレタス・貝割れ大根) (カニ・牛乳・生クリーム・小麦粉・玉子・パン粉) (白米)
10/9 Fri	天ぷら盛り合わせ 生野菜 ミニトマト 野菜の白和え だし巻たまご がんも ご飯	(エビ・キス・ちくわ・さつまいも・ししとう) (キャベツ) (豆腐・ほうれん草・人参・しいたけ) (たまご) (豆腐・人参・ひじき) (白米)	10/26 Mon	鯖の味噌煮 生野菜・ミニトマト 小松菜としめじの和え物 コーンクリーミコロッケ チンジャオロース ご飯	(さば・みそ) (キャベツ) (小松菜・しめじ) (コーン・牛乳・生クリーム・小麦粉・玉子・パン粉) (豚肉・玉ねぎ・ピーマン) (白米)
10/13 Tue	白身魚の香草焼き ミックスサラダ スパゲティサラダ ヒレカツ かぼちゃコロッケ ご飯	(ホキ・パジル) (キャベツ・コーン・人参) (スパゲッティ・ロースハム・胡瓜) (豚肉・小麦粉・玉子・パン粉) (かぼちゃ・小麦粉・玉子・パン粉) (白米)	10/27 Tue	和風とんかつ グリーンサラダ りんご いんげんの胡麻和え きのこ竹輪の炒め物 マカロニサラダ ご飯	(豚肉・小麦粉・玉子・パン粉・大根・大葉) (キャベツ・サニーレタス・胡瓜) (いんげん・人参・胡麻) (しいたけ・しめじ・エリンギ・竹輪) (マカロニ・ロースハム・胡瓜) (白米)
10/14 Wed	鶏肉の唐揚げ 生野菜 ポテトサラダ エビフライ ほうれん草とえのきの和え物 ご飯	(鶏肉・片栗粉・レモン) (キャベツ・人参) (メークイン・ロースハム・胡瓜) (エビ・小麦粉・玉子・パン粉) (ほうれん草・えのき) (白米)	10/28 Wed	酢豚風 サニーレタス 春巻き 中華ポテト ご飯	(ミートボール・玉ねぎ・ピーマン・人参・たけのこ) (サニーレタス) (春雨・人参・たけのこ・小麦粉) (さつまいも) (白米)
10/15 Thu	マーボー丼 温野菜 肉巻き もやしと人参のナムル	(合挽ミンチ・豆腐・青ネギ・白米) (キャベツ・人参) (豚肉・玉ねぎ・小麦粉) (もやし・人参・胡麻)	10/29 Thu	ハヤシライス ミックスサラダ オレンジ フライドポテト 鶏天	(白米・牛肉・玉ねぎ・人参) (キャベツ・コーン・人参) (メークイン) (鶏肉・小麦粉)
			10/30 Fri	きのこ入り炊き込みご飯 ミニおでん	(白米・しいたけ・しめじ・人参・ごぼう) (大根・ちくわ・がんも・たまご)