詳細献立表

一小・二小・三小・四小・五小

＊（　）内のｇ数は中学年一人あたりの使用量です。低学年量は0.8倍、高学年量は1.21倍になります。
また、使用量はあくまで目安です。仕入れ・配食等の状況により変わりますので、ご了承ください。

令和 8年10月 1日 ～ 令和 8年10月31日分　　調理場名:東大和市学校給食センター　コース名:A

日 付	料 理 名	材 料 名
1(木)	ごはん	精白米(75g),強化米(0.5g)
	牛乳	普通牛乳(206g)
	わかめスープ	なたね油(0.3g),若鶏もも 皮なし(5g),しょうが(0.3g),にんじん(10g),たまねぎ(15g), えのきたけ(7g),木綿豆腐(15g),豚ガラスープ缶(7g),水(120g),粗塩(0.8g), 黒こしょう(0.01g),うすくちしょうゆ(1g),オイスターソース(0.2g), カットわかめ(0.6g),ごま いり(0.5g),根深ねぎ(5g),ごま油(0.3g)
	豚肉のプルコギ	なたね油(0.4g),にんにく(0.6g),たまねぎ(25g),にんじん(5g),もやし(10g), はくさい(10g),にら(6g),ぶなしめじ(6g),豚もも 脂身なし(18g), 豚ばら 脂身つき(18g),すりごま(0.3g),こいくちしょうゆ(6g),清酒 本醸造酒(1.2g), 本みりん(3g),コチジャン(3g),片栗粉(1.1g),水(1g),ごま いり(0.5g),ごま油(0.6g)
	梨（生）	なし(50g)
2(金)	ごはん	精白米(75g)
	牛乳	普通牛乳(206g)
	すまし汁	水(130g),削り節　かつお(3.4g),だし昆布(1.7g),干ししいたけ(0.5g),だいこん(18g), 木綿豆腐(15g),かまぼこ(10g),清酒 本醸造酒(1g),こいくちしょうゆ(0.7g), 粗塩(0.75g),根深ねぎ(5g),こまつな(5g)
	ほっけの竜田揚げ	ほっけ(50g),こいくちしょうゆ(3g),清酒 本醸造酒(1g),しょうが(1g),片栗粉(7g), なたね油(6g)
	こんにゃくサラダ	きゅうり(10g),にんじん(10g),だいこん(20g),サラダこんにゃく(10g)
	＊和風ドレッシング	和風ドレッシング(6g)
	のりのつくだに	のりのつくだに(8g)
5(月)	背割りミルクコッペパン	ミルクパン(75g)
	牛乳	普通牛乳(206g)
	ミネストローネ	ベーコン(8g),にんにく(0.3g),若鶏もも 皮なし(8g),清酒 本醸造酒(0.4g), たまねぎ(30g),にんじん(10g),キャベツ(22g),並塩(0.7g),白こしょう(0.02g), ローリエ(0.02g),鶏ガラスープ缶(20g),水(50g),マカロニ(7g),トマトケチャップ(4g), トマトピューレ(5g),トマト缶詰ダイス(20g)
	ウインナーのバーベキューソース	豆腐ウインナー(40g),なたね油(0.3g),しょうが(0.5g),にんにく(0.5g), アップルソース(3g),こいくちしょうゆ(3g),清酒 上撰(1.5g),三温糖(1g), 本みりん(2g),水(1.2g)
	ごまこふきいも	じゃがいも(65g),粗塩(0.2g),白こしょう(0.01g),ごま いり(0.3g),すりごま(0.5g)
6(火)	ごはん	精白米(70g)
	牛乳	普通牛乳(206g)
	白菜の味噌汁	水(120g),にんじん(8g),だいこん(15g),油揚げ(10g),はくさい(25g), 削り節　かつお(2g),だし昆布(0.5g),白みそ(5g),赤みそ(4g),こまつな(7g)
	赤魚のしょうゆ麹焼き	赤魚(50g),しょうゆ糀(10g),レモン果汁(2g),清酒 本醸造酒(2g)
	さつまいもサラダ	さつまいも(25g),きゅうり(10g),にんじん(10g),ハム(5g)
	＊ノンエッグマヨネーズ	ノンエッグマヨネーズ(6g)
7(水)	コーンとわかめのごはん	精白米(65g),冷凍ホールコーン(5g),清酒 本醸造酒(1g),ごま油(0.2g), 炊き込みわかめ(1.5g)
	牛乳	普通牛乳(206g)
	肉豆腐	なたね油(0.3g),しょうが(0.5g),豚もも 脂身つき(40g),清酒 本醸造酒(1g), はくさい(40g),にんじん(10g),干ししいたけ(0.4g),こんにゃく(10g),水(40g), 削り節　かつお(1g),三温糖(2.5g),本みりん(0.6g),粗塩(0.08g), こいくちしょうゆ(8g),木綿豆腐(50g),根深ねぎ(7g)
	青のりビーンズポテト	じゃがいも(45g),冷凍蒸し大豆(10g),片栗粉(1.5g),なたね油(5g),食塩(0.09g), あおのり(0.1g)
	菊花みかん（生）	みかん(50g)
8(木)	朝焼きミルク食パン	ミルクパン(75g)
	牛乳	普通牛乳(206g)
	さつまいもの豆乳ポタージュ	なたね油(0.3g),ベーコン(10g),たまねぎ(35g),にんじん(8g),水(40g), 鶏ガラスープ缶(12g),さつまいもペースト(20g),さつまいも(20g), 豆乳(40g),薄力粉 １等(3g),なたね油(3g),ローリエ(0.01g),食塩(0.8g), 白こしょう(0.02g),パセリ（乾燥）(0.03g)
	コロコロソテー	なたね油(0.5g),冷凍ホールコーン(20g),にんじん(20g),冷凍むき枝豆(10g), ウインナー(5g),食塩(0.25g),白こしょう(0.01g)
	東大和市産ブルーベリージャム	ブルーベリー(30g),グラニュー糖(7g),レモン果汁(0.5g),くず粉(0.5g)
	ミニフィッシュ	ミニフィッシュ（味付小魚）(5g)

詳細献立表

一小・二小・三小・四小・五小

＊（　）内のｇ数は中学年一人あたりの使用量です。低学年量は0.8倍、高学年量は1.21倍になります。
また、使用量はあくまで目安です。仕入れ・配食等の状況により変わりますので、ご了承ください。

令和 8年10月 1日 ～ 令和 8年10月31日分　　調理場名：東大和市学校給食センター　コース名：A

日 付	料 理 名	材 料 名
9(金)	きび入りごはん	精白米(70g),きび(5g)
	牛乳	普通牛乳(206g)
	のっぺい汁	なたね油(1g),若鶏もも 皮なし(5g),にんじん(7g),ごぼう(7g),こんにゃく(5g), 水(110g),だし昆布(0.5g),削り節　かつお(3g),干ししいたけ(0.3g),さといも(15g), だいこん(10g),油揚げ(5g),本みりん(1g),粗塩(0.4g),こいくちしょうゆ(1.7g), 片栗粉(1g)
	鶏のから揚げ（２）	若鶏もも 皮なし(50g),清酒 本醸造酒(2g),こいくちしょうゆ(4g),しょうが(0.5g), にんにく(0.6g),片栗粉(12g),なたね油(6g)
	野菜のごま和え	こまつな(10g),にんじん(10g),キャベツ(30g),ごま(1.5g),三温糖(0.4g)
	＊ごまドレッシング	ﾉﾝｵｲﾙ胡麻ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ(6g)
13(火)	ごはん	精白米(75g)
	牛乳	普通牛乳(206g)
	ポークカレー	なたね油(0.4g),にんにく(1g),しょうが(0.5g),セロリ(2g),豚もも 脂身つき(35g), にんじん(15g),たまねぎ(40g),じゃがいも(40g),粗塩(0.7g),白こしょう(0.01g), 薄力粉 １等(4g),なたね油(5g),カレー粉(0.1g),インデラカレー粉(0.6g), トマトピューレ(1.5g),中濃ソース(5g),豚ガラスープ缶(10g),鶏ガラスープ缶(6g), カルダモン(0.02g),コリアンダー(0.03g),クミン(0.02g),ガラムマサラ(0.01g), こいくちしょうゆ(1.5g),アップルソース(3g),水(30g)
	ほうれん草入りソテー	ベーコン(8g),冷凍ホールコーン(8g),ほうれん草(18g),キャベツ(20g),エリンギ(5g), 並塩(0.15g),白こしょう(0.01g),こいくちしょうゆ(0.38g)
	すだちゼリー	すだちゼリー(40g)
14(水)	味噌ラーメン	なたね油(0.3g),しょうが(0.3g),にんにく(0.3g),豚もも 脂身なし(20g), にんじん(10g),水(110g),鶏ガラスープ(4g),豚ガラスープ缶(16g),白こしょう(0.02g), 冷凍ホールコーン(5g),はくさい(12g),根深ねぎ(7g),もやし(12g),赤みそ(12g), 豆板醤(0.1g),こいくちしょうゆ(4.8g),ごま油(0.5g),蒸し中華めん（油付き）(130g) **※中華めんとつゆは別配です。**
	牛乳	普通牛乳(206g)
	海藻サラダ	海藻ミックス(1g),にんじん(5g),キャベツ(30g),きゅうり(10g)
	手作り東大和市産紅茶ケーキ	豆乳(19g),ラム(0.2g),なたね油(7g),薄力粉(8g),米粉(2.8g), ベーキングパウダー(1g),三温糖(14g),紅茶(0.3g),紅茶 茶葉(0.2g)
	＊中華ドレッシング	中華ドレッシング(6g)
15(木)	ごはん	精白米(70g)
	牛乳	普通牛乳(206g)
	沢煮椀	だし昆布(1g),水(130g),削り節　かつお(2g),なたね油(0.2g),若鶏もも 皮なし(5g), 清酒 上撰(1g),だいこん(25g),にんじん(10g),干ししいたけ(0.4g),油揚げ(5g), 根深ねぎ(6g),粗塩(0.4g),白こしょう(0.01g),うすくちしょうゆ(2.2g), こまつな(10g)
	鯖の味噌だれかけ	さば(50g),しょうが(2g),こいくちしょうゆ(0.4g),清酒 上撰(2g),赤みそ(4g), こいくちしょうゆ(0.2g),三温糖(2.5g),本みりん(2.5g),清酒 本醸造酒(1.5g),水(1g)
	ひじきの煮物	なたね油(0.5g),ほしひじき(2g),にんじん(15g),さつま揚げ(10g), 油揚げ(5g),冷凍むき枝豆(7g),三温糖(2.5g),こいくちしょうゆ(4g), 削り節　かつお(0.4g),水(4g)
16(金)	ごはん	精白米(70g)
	牛乳	普通牛乳(206g)
	肉じゃが	なたね油(0.5g),豚もも 脂身つき(15g),清酒 本醸造酒(1g),たまねぎ(50g), にんじん(15g),じゃがいも(70g),しらたき(15g),水(15g),削り節　かつお(3g), 本みりん(1g),三温糖(2g),粗塩(0.2g),こいくちしょうゆ(5g),いんげん(3g)
	ししゃものカレー揚げ（低1・中高2）	ししゃも(40g),薄力粉 １等(11g),インデラカレー粉(0.3g),食塩(0.05g),水(1g), なたね油(7g)
	コーンサラダ	キャベツ(25g),にんじん(10g),冷凍ホールコーン(20g)
	＊柑橘ドレッシング	柑橘ドレッシング(ノンオイル)(6g)
19(月)	ソフトフランスパン	ソフトフランスパン(75g)
	牛乳	普通牛乳(206g)
	ポークビーンズ	なたね油(0.8g),にんにく(0.4g),セロリ(0.5g),豚もも 脂身つき(20g),たまねぎ(40g), にんじん(10g),じゃがいも(40g),マッシュルーム缶詰 スライス(5g), 冷凍蒸し大豆(25g),鶏ガラスープ缶(10g),水(30g),赤ワイン(0.5g),三温糖(0.5g), 粗塩(0.4g),白こしょう(0.02g),トマトケチャップ(9g),トマトピューレ(5g), ウスターソース(2.3g),グリンピース 冷凍(3g),なたね油(3g),薄力粉(3g)
	コールスローサラダ	キャベツ(35g),にんじん(5g),冷凍ホールコーン(15g)
	＊コールスロードレッシング	コールスロードレッシング(6g)
	いちごジャム	いちご(30g),グラニュー糖(5g),はちみつ(2g),レモン果汁(1g),くず粉(0.7g)

詳細献立表

一小・二小・三小・四小・五小

＊（　）内のｇ数は中学年一人あたりの使用量です。低学年量は0.8倍、高学年量は1.21倍になります。
また、使用量はあくまで目安です。仕入れ・配食等の状況により変わりますので、ご了承ください。

令和 8年10月 1日 ～ 令和 8年10月31日分　　調理場名：東大和市学校給食センター　コース名：A

日 付	料 理 名	材 料 名
20(火)	ごはん	精白米(70g)
	牛乳	普通牛乳(206g)
	豚汁	なたね油(0.2g),しょうが(0.5g),にんにく(0.5g),豚もも 脂身つき(10g), 清酒 上撰(1g),にんじん(10g),ごぼう(5g),だいこん(15g),じゃがいも(30g), こんにゃく(7g),削り節　かつお(2g),水(110g),生揚げ(20g),根深ねぎ(7g), 白みそ(5g),赤みそ(5g)
	鮭のもみじ焼き	さけ(50g),清酒 上撰(1g),にんにく(0.2g),こいくちしょうゆ(3g), ノンエッグマヨネーズ(8g),にんじん(3g)
	えのき入りサラダ	えのきたけ(5g),キャベツ(35g),にんじん(10g)
	＊たまねぎドレッシング	たまねぎドレッシング(6g)
21(水)	ごはん	精白米(75g)
	牛乳	普通牛乳(206g)
	吉野汁	だし昆布(0.2g),水(120g),削り節　かつお(2g),だいこん(20g),にんじん(7g), 油揚げ(5g),若鶏もも 皮なし(12g),清酒 上撰(1g),えのきたけ(3g),ぶなしめじ(2g), はんぺん(10g),うすくちしょうゆ(6.5g),食塩(0.4g),片栗粉(2g),こまつな(10g)
	鶏そぼろ	なたね油(1g),しょうが(1.2g),鶏ひき肉(55g),たけのこ水煮缶詰(15g), 干ししいたけ(0.2g),にんじん(15g),三温糖(1.6g),こいくちしょうゆ(4.5g), 清酒 本醸造酒(2g),本みりん(2g),いんげん(3g)
	りんご（生）	りんご 皮つき(35g)
22(木)	きなこ揚げパン	コッペねじり(67.5g),なたね油(6g),粗塩(0.01g),上白糖(8g),きな粉(3.5g)
	牛乳	普通牛乳(206g)
	肉団子と野菜のスープ煮	ベーコン(10g),たまねぎ(20g),キャベツ(30g),にんじん(15g),肉ボール(30g), こいくちしょうゆ(0.8g),粗塩(0.5g),白こしょう(0.01g),鶏ガラスープ缶(10g), 水(100g),マカロニ(5g)
	ベーコンポテト	オリーブ油(0.3g),にんにく(0.3g),ベーコン(5g),たまねぎ(20g),じゃがいも(40g), 粗塩(0.3g),荒挽き粒黒こしょう(0.01g)
23(金)	キムたくごはん	精白米(62g),強化米(0.5g),粗塩(0.1g),こいくちしょうゆ(1.5g),清酒 上撰(1g), なたね油(0.3g),にんにく(0.3g),豚もも 脂身つき(10g),きざみたくあん(10g), はくさいキムチ(10g),清酒 上撰(0.5g),こいくちしょうゆ(0.5g),ごま油(0.2g), こねぎ(3g)
	牛乳	普通牛乳(206g)
	卵入り中華コーンスープ	水(80g),鶏ガラスープ缶(20g),たまねぎ(30g),豚もも 脂身つき(8g), コーン缶詰 クリーム(40g),冷凍ホールコーン(10g),粗塩(0.65g),清酒 本醸造酒(1g), こいくちしょうゆ(1g),白こしょう(0.01g),片栗粉(1.5g),卵(20g)
	鶏肉の胡麻焼き	若鶏もも 皮なし(60g),すりごま(3g),三温糖(1.5g),本みりん(2g), こいくちしょうゆ(6g),しょうが(0.6g),ごま油(0.6g)
	小松菜サラダ	キャベツ(20g),にんじん(10g),こまつな(25g)
	＊和風ドレッシング	和風ドレッシング(6g)
26(月)	ごはん	精白米(75g)
	牛乳	普通牛乳(206g)
	回鍋肉	なたね油(0.5g),豚もも 脂身つき(35g),清酒 本醸造酒(0.5g),にんにく(0.3g), キャベツ(50g),にんじん(10g),根深ねぎ(6g),冷凍蒸し大豆(6g),赤みそ(5g), 八丁みそ(1.2g),清酒 本醸造酒(0.5g),三温糖(0.9g),本みりん(0.4g), こいくちしょうゆ(1g),とうがらし(0.01g),豚ガラスープ缶(10g),片栗粉(1.5g), 水(3g)
	にんじんじゃこソテー	ごま油(0.75g),にんじん(22.5g),しらたき(15g),ちりめんじゃこ(7.5g),粗塩(0.01g), こいくちしょうゆ(1.2g),米酢(1.2g)
	洋梨缶・ラフランスゼリー	洋なし缶詰(30g),ラフランスゼリー(25g)
27(火)	マーブルココア食パン	マーブル食パン(75g)
	牛乳	普通牛乳(206g)
	スコッチブロス	ベーコン(5g),セロリ(2g),たまねぎ(25g),にんじん(10g),かぶ(20g),水(110g), 鶏ガラスープ缶(10g),粗塩(0.7g),白こしょう(0.02g),レンズまめ(5g),精麦(6g), パセリ（乾燥）(0.03g)
	ホキのサルサソース	ホキ(50g),片栗粉(7g),なたね油(揚げ油)(5g),なたね油(0.5g),にんにく(0.15g),たま ねぎ(5g),トマトケチャップ(2.4g),トマト缶詰ダイス(1.6g),三温糖(0.5g), こいくちしょうゆ(1.2g),赤ワイン(0.4g),食塩(0.02g),チリパウダー(0.02g),水(4g), 片栗粉(0.5g)
	みかん（生）	みかん(100g)

詳細献立表

一小・二小・三小・四小・五小

＊（　）内のｇ数は中学年一人あたりの使用量です。低学年量は0.8倍、高学年量は1.21倍になります。
また、使用量はあくまで目安です。仕入れ・配食等の状況により変わりますので、ご了承ください。

令和 8年10月 1日 ～ 令和 8年10月31日分　　調理場名：東大和市学校給食センター　コース名：Ａ

日 付	料 理 名	材 料 名
28(水)	きのこのミートソーススパゲッティ	スパゲッティ(55g),食塩(1.5g),なたね油(1.5g),なたね油(0.4g),にんにく(0.7g), 豚ひき肉(30g),たまねぎ(40g),セロリ(5g),にんじん(20g), マッシュルーム缶詰 スライス(3g),エリンギ(3g),ぶなしめじ(3g),レンズまめ(2.5g), 鶏ガラスープ缶(12g),メープルシロップ(0.5g),三温糖(0.1g),粗塩(0.1g), トマトピューレ(15g),トマトケチャップ(15g),中濃ソース(4g), ウスターソース(4g),薄力粉 １等(3g),なたね油(3g)　**※スパゲッティとソースは別配です。**
	ジョア	発酵乳 プレーン(125g)
	フレンチサラダ	キャベツ(30g),にんじん(10g),冷凍ホールコーン(15g)
	＊フレンチドレッシング	ﾉﾝｵｲﾙﾌﾚﾝﾁﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ(6g)
	パンプキンパイ	かぼちゃペースト(20g),上白糖(2.5g),パイ皮(20g)
29(木)	梅入り菜めし	精白米(70g),菜めしのもと(0.8g),梅干し(1g)
	牛乳	普通牛乳(206g)
	春雨スープ	なたね油(0.3g),豚もも 脂身なし(10g),にんじん(10g),水(70g),鶏ガラスープ缶(7g), 豚ガラスープ缶(7g),干ししいたけ(0.5g),たけのこ水煮缶詰(5g),緑豆はるさめ(8g), 粗塩(0.55g),白こしょう(0.02g),こいくちしょうゆ(3g),にら(5g),根深ねぎ(10g), ごま油(0.3g)
	揚げしゅうまい（２）	冷凍しゅうまい(40g),なたね油(5g)
	枝豆サラダ	冷凍むき枝豆(8g),キャベツ(32g),にんじん(10g)
	＊塩中華ドレッシング	塩中華ドレッシング(6g)
30(金)	朝焼き黒砂糖食パン	黒砂糖食パン(75g)
	牛乳	普通牛乳(206g)
	チキンカチャトーラ	なたね油(0.5g),にんにく(0.4g),若鶏もも 皮つき(35g),赤ワイン(2g),たまねぎ(45g), にんじん(10g),じゃがいも(40g),ぶなしめじ(5g),レンズまめ(3g),水(70g), 鶏ガラスープ缶(15g),粗塩(0.3g),白こしょう(0.02g),ローリエ(0.02g),三温糖(0.4g), トマトケチャップ(7g),中濃ソース(2g),トマト缶詰ダイス(13g),薄力粉 １等(4g), なたね油(4g)
	ウインナーと野菜のソテー	なたね油(0.4g),キャベツ(35g),冷凍ホールコーン(10g),ウインナー(15g),並塩(0.1g), 白こしょう(0.01g),こいくちしょうゆ(0.5g)
	みかん(生)	みかん(100g)