【 材 料 表 】

2026年度10月

北方町給食調理場

日(曜)	1(木)	2(金)	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	13(火)こ保のみ	14(水)こ保のみ	15(木)	16(金)
献立	牛乳 黒コッペパン ビーンズコロッケ キャベツのソテー ジュリエンヌスープ	牛乳 麦ごはん ハヤシシチュー ウインナー こんにゃくサラダ ミニアセロラゼリー	牛乳 麦ごはん サンマのおろし煮 さといものそぼろ煮 きのこ汁	牛乳 うどん かやくうどんの汁 竹輪の磯辺揚げ 五目豆	牛乳 白飯 鶏肉の照り焼き 小松菜とにんじん和え物 なすの味噌汁 ブルーベリーゼリー（学園）	牛乳 コッペパン かぼちゃひき肉フライ イタリアンサラダ ミネストローネ ヨーグルト（学園）	牛乳 麦ごはん 春巻き 麻婆豆腐 中華スープ	牛乳 ソフト麺 カレーソース 白身魚フライ おから煮	牛乳 わかめごはん 鶏肉の味噌焼き 金平ごぼう すまし汁	牛乳 食パン サケのハーブ焼き キャベツのサラダ ポテトスープ キャラメルパテ	牛乳 麦ごはん 豚肉の生姜焼き 枝豆とれんこんの味噌炒め 呉汁 りんご（学園）
献立の材料	普通牛乳 黒コッペパン ビーンズコロッケ 大豆油 キャベツ にんじん しめじ ホールコーン ベーコン スープストック 食塩 白こしょう サラダ油 ハム にんじん 玉ねぎ セロリ 大根 スープストック 食塩 白こしょう パセリ	普通牛乳 精白米 大麦 牛肉 食塩 白こしょう サラダ油 にんにく 赤ワイン にんじん じゃがいも 玉ねぎ マッシュルーム水煮 ハヤシフレーク デミグラスソース トマトケチャップ ウインナー サラダ用こんにゃく キャベツ さやいんげん ホールコーン 青じそドレッシング ミニアセロラゼリー	普通牛乳 精白米 大麦 サンマのおろし煮 さといも 枝豆 鶏肉 生姜 日本酒 中双糖 濃口醤油 和風だしのもと 本みりん サラダ油 なめこ しめじ えのきたけ にんじん 油揚げ ねぎ 小松菜 だしパック 淡口醤油 食塩 日本酒	普通牛乳 うどん 鶏肉 干し椎茸 玉ねぎ さといも えのきたけ 糸かまぼこ にんじん 油揚げ ねぎ 淡口醤油 日本酒 食塩 だしパック 焼き竹輪 小麦粉 あおのり粉 大豆油 鶏肉 大豆 こんにゃく にんじん 枝豆 角切り昆布 日本酒 中双糖 本みりん 濃口醤油 和風だしのもと	普通牛乳 精白米 鶏肉 日本酒 濃口醤油 本みりん 上白糖 食塩 小松菜 キャベツ にんじん 和風だしのもと 本みりん 濃口醤油 白ごま なす 玉ねぎ えのきたけ ねぎ 絹厚揚げ だしパック 赤味噌 ブルーベリーゼリー	普通牛乳 コッペパン かぼちゃひき肉フライ 大豆油 赤ピーマン 枝豆 キャベツ イタリアンドレッシング オリーブ油 ベーコン にんにく 白ワイン じゃがいも 玉ねぎ しめじ にんじん トマト トマトケチャップ トマトピューレ スープストック 食塩 白こしょう パセリ ローレル ヨーグルト	普通牛乳 精白米 大麦 春巻き 大豆油 冷凍豆腐 大豆たんぱく 豚肉 生姜 にんにく ごま油 干し椎茸 たけのこ にら 玉ねぎ にんじん 中華スープ 赤味噌 豆味噌 上白糖 日本酒 濃口醤油 でん粉 アサリ チンゲン菜 白菜 玉ねぎ にんじん えのきたけ きくらげ 淡口醤油 食塩 鶏がらスープ 中華スープ 白こしょう	普通牛乳 ソフト麺 豚肉 サラダ油 にんにく 白ワイン 玉ねぎ にんじん グリンピース しめじ スープストック 鶏がらスープ カレー粉 カレーフレーク（バーモント） 濃口醤油 白身魚フライ 大豆油 鶏肉 日本酒 ごぼう にんじん 干し椎茸 ねぎ 豆乳 おから 三温糖 本みりん 濃口醤油 和風だしのもと サラダ油	普通牛乳 米 わかめご飯の素 鶏肉 赤味噌 にんにく 三温糖 日本酒 本みりん サラダ油 ごぼう にんじん こんにゃく 日本酒 本みりん 上白糖 和風だしのもと 濃口醤油 さやいんげん なめこ しめじ えのきたけ にんじん 小松菜 油揚げ ねぎ 淡口醤油 食塩 日本酒 だしパック	普通牛乳 食パン サケ 食塩 白こしょう オレガノ オリーブ油 レモン果汁 キャベツ にんじん ホールコーン 香りごまドレッシング ベーコン 白ワイン 玉ねぎ にんじん じゃがいも マッシュルーム水煮 枝豆 白こしょう スープストック 食塩 キャラメルパテ	普通牛乳 精白米 大麦 豚肉 濃口醤油 食塩 本みりん 日本酒 生姜 れんこん 枝豆 にんじん ごま油 本みりん 上白糖 赤味噌 濃口醤油 白ごま だしパック 大根 にんじん ごぼう さといも こんにゃく ねぎ 大豆ペースト 豆乳 淡口醤油 食塩 りんご
こ保 揚げ油	4回目（廃油）			1回目		2回目	3回目	4回目			
こ保 ｴﾈﾙｷﾞｰ 食塩	423 kcal 2.0 g	492 kcal 1.3 g	492 kcal 1.6 g	445 kcal 1.7 g	469 kcal 1.4 g	420 kcal 1.7 g	557 kcal 1.5 g	503 kcal 1.5 g	500 kcal 1.8 g	421 kcal 2.2 g	503 kcal 1.2 g
小 ｴﾈﾙｷﾞｰ 食塩	571 kcal 2.5 g	591 kcal 1.6 g	574 kcal 1.8 g	576 kcal 2.3 g	603 kcal 1.8 g	600 kcal 2.6 g	658 kcal 1.9 g			567 kcal 3.3 g	633 kcal 1.6 g
中 ｴﾈﾙｷﾞｰ 食塩	713 kcal 3.3 g	737 kcal 2.1 g	671 kcal 2.2 g	710 kcal 3.1 g	713 kcal 2.4 g	757 kcal 3.4 g	800 kcal 2.3 g			692 kcal 4.3 g	761 kcal 1.9 g

日(曜)	19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	26(月)こ保のみ	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)
献立	牛乳 麦ごはん サワラの塩こうじ焼き 筑前煮 切干大根の味噌汁 オレンジ（学園）	牛乳 高山ラーメン 揚げギョウザ 中華和え 高山ラーメンスープ	牛乳 白飯 さつまいもチップス 炒り高野豆腐 豚汁 ヨーグルト（学園）	牛乳 コッペパン オムレツ グリーンサラダ 秋野菜シチュー	牛乳 麦ごはん 鶏肉のから揚げ 茎わかめの炒め煮 けんちん汁	牛乳 白飯 豚肉のねぎ塩焼き もやしの煮びたし のっぺい汁	牛乳 ソフト麺 中華あんかけ シュウマイ 厚揚げの味噌炒め ミニりんごゼリー	牛乳 白飯 サバのカレー焼き ひじきの煮つけ 里芋の味噌汁	牛乳 コッペパン ハロウィンハンバーグ ごぼうサラダ パンプキンスープ ハロウィンゼリー（学園）	牛乳 麦ごはん アユの香味だれ（学園） 白身魚の香味だれ（こ保） 赤こんにゃくの炒り煮 白味噌汁
献立の材料	普通牛乳 精白米 大麦 サワラ 白味噌 塩こうじ 日本酒 本みりん 鶏肉 ごぼう にんじん たけのこ こんにゃく 干し椎茸 さやいんげん 濃口醤油 日本酒 本みりん 中双糖 和風だしのもと サラダ油 切干大根 にんじん 玉ねぎ 白菜 糸昆布 油揚げ えのきたけ だしパック 赤味噌 白味噌 オレンジ	普通牛乳 高山ラーメン ギョウザ 大豆油 キャベツ きゅうり ホールコーン 春雨 淡口醤油 上白糖 穀物酢 ごま油 食塩 ラード 豚肉 日本酒 にんじん 白菜 なると もやし メンマ ねぎ 高山ﾗｰﾒﾝｽｰﾌﾟ 濃口醤油 白こしょう	普通牛乳 精白米 さつまいも 大豆油 食塩 サラダ油 鶏肉 日本酒 高野豆腐 にんじん 干し椎茸 グリンピース 淡口醤油 上白糖 和風だしのもと 本みりん 豚肉 ごぼう 大根 にんじん ねぎ さといも だしパック 豆味噌 ヨーグルト	普通牛乳 コッペパン オムレツ キャベツ きゅうり 枝豆 かんきつドレッシング 鶏肉 サラダ油 白ワイン 玉ねぎ にんじん さつまいも しめじ 生椎茸 まいたけ バター 小麦粉 食塩 白こしょう スープストック 普通牛乳 脱脂粉乳 グリンピース	普通牛乳 精白米 大麦 鶏肉 濃口醤油 生姜 日本酒 でん粉 大豆油 こんにゃく にんじん さつま揚げ 茎わかめ 枝豆 サラダ油 上白糖 濃口醤油 本みりん 大根 にんじん ごぼう さといも こんにゃく 豆腐 ねぎ 角切り昆布 だしパック 淡口醤油 食塩	普通牛乳 米 豚肉 ねぎ 生姜 にんにく 食塩 白こしょう 濃口醤油 日本酒 ごま油 もやし 白菜 にんじん 小松菜 濃口醤油 本みりん 和風だしのもと 大根 にんじん こんにゃく さといも 干し椎茸 油揚げ ねぎ 濃口醤油 食塩 でん粉 だしパック	普通牛乳 ソフト麺 サラダ油 豚肉 生姜 日本酒 ヤングコーン にんじん 玉ねぎ チンゲン菜 干し椎茸 きくらげ 鶏がらスープ 中華スープ 濃口醤油 食塩 白こしょう ねぎ でん粉 シュウマイ サラダ油 生姜 豚肉 絹厚揚げ 干し椎茸 にんじん キャベツ 日本酒 上白糖 中華スープ 豆味噌 ミニりんごゼリー	普通牛乳 精白米 サバ 生姜 にんにく カレー粉 日本酒 濃口醤油 ひじき にんじん 鶏肉 こんにゃく さやいんげん 中双糖 濃口醤油 和風だしのもと 本みりん サラダ油 さといも 玉ねぎ 白菜 油揚げ えのきたけ わかめ ねぎ だしパック 赤味噌 白味噌	普通牛乳 コッペパン ハロウィンハンバーグ ごぼう きゅうり 大根 にんじん 香りごまドレッシング かぼちゃ 玉ねぎ クリームコーン かぼちゃペースト 普通牛乳 脱脂粉乳 パセリ スープストック 食塩 白こしょう 小麦粉 バター サラダ油 ハロウィンゼリー	普通牛乳 精白米 大麦 アユでん粉つき（学園） 白身魚でん粉つき（こ保） 大豆油 しそ 生姜 三温糖 穀物酢 本みりん 日本酒 淡口醤油 赤こんにゃく ごぼう 日本酒 さやいんげん サラダ油 上白糖 濃口醤油 本みりん 和風だしのもと かつお節 豆腐 油揚げ 玉ねぎ じゃがいも ねぎ わかめ 白味噌 だしパック
こ保 揚げ油		5回目（廃油）	1回目		2回目					3回目
こ保 ｴﾈﾙｷﾞｰ 食塩	474 kcal 1.7 g	416 kcal 1.3 g	473 kcal 1.1 g	430 kcal 1.6 g	503 kcal 2.0 g	465 kcal 1.4 g	473 kcal 0.9 g	484 kcal 1.6 g	452 kcal 1.5 g	448 kcal 1.5 g
小 ｴﾈﾙｷﾞｰ 食塩	599 kcal 2.0 g	560 kcal 1.8 g	637 kcal 1.5 g	597 kcal 2.5 g	615 kcal 2.4 g		643 kcal 1.5 g	596 kcal 2.1 g	628 kcal 2.3 g	553 kcal 1.7 g
中 ｴﾈﾙｷﾞｰ 食塩	717 kcal 2.6 g	709 kcal 2.3 g	758 kcal 1.9 g	747 kcal 3.3 g	753 kcal 3.0 g		794 kcal 2.0 g	711 kcal 2.7 g	797 kcal 3.1 g	660 kcal 2.3 g

※ 毎日使用する材料を表示しました。各ご家庭でご確認ください。
※ こども園・保育園は麦ごはんではなく、白ごはんです。
※ パンには脱脂粉乳が含まれています。
※ 主菜はこども園・保育園40ｇ、1～6年生50ｇ、7～9年生60ｇを目安に作っています。
※ 調味料や加工食品のアレルギーについては、別紙「加工食品等アレルギー食材表」に詳細を表示してあります。
※ 調味料にアレルギー食材を含むものもあります。例：濃口醤油・淡口醤油・豆味噌は大豆が含まれます。
※ ご不明な点がありましたら、栄養士までご連絡ください。（北方町給食調理場　TEL324-3002）