

通常給食詳細献立表（自校小学校）
（使用量は小学校中学年の量です。低学年は0.85倍、高学年は1.15倍した量を提供します。）

[illegible]

通常給食詳細献立表（自校小学校）
（使用量は小学校中学年の量です。低学年は0.85倍、高学年は1.15倍した量を提供します。）

11月9日(月)	11月10日(火)	11月11日(水)	11月12日(木)	11月13日(金)					
なら茶めし 牛乳 いわしの甘酢照り焼きソース ごんざ お講汁	スパゲティベスカトーレ (麺) 牛乳 (スパゲティベスカトーレの具) ポテトオムレツ フレンチサラダ 手作りドレッシング	ごはん 牛乳 フライドスパイシーポテト (揚) チンジャオロース 春雨スープ	バターチキンカレーライス (ごはん) 牛乳 (バターチキンカレーの具) ポップビーンズ(揚大豆)(揚) 三色ソテー	ゆかりごはん 牛乳 さんまの塩焼き ごまあえ ごまあえのたれ 豚汁					
食品名 含量(g)	食品名 含量(g)	食品名 含量(g)	食品名 含量(g)	食品名 含量(g)					
なら茶めし	スパゲティベスカトーレ (麺)	ごはん	バターチキンカレーライス (ごはん)	ゆかりごはん					
米	70	スパゲティ (ハーフ)	60	米	70				
大豆 (水煮)	7.5	天然塩	0.3	牛乳	206				
だし昆布	0.4	オリーブ油	2	牛乳	206				
醤油	1.4	牛乳	206	フライドスパイシーポテト (揚)	206				
清酒	1	牛乳	206	じゃが芋	68				
天然塩	0.25	(スパゲティベスカトーレの具)	揚げ油	3.4	生姜	0.4			
牛乳	206	ショルダーベーコン	4	天然塩	0.34	にんにく	0.4		
牛乳	206	にんにく	0.2	ブラックペッパー	0.034	赤ワイン	1.7		
いわしの甘酢照り焼きソース	油	0.5	パプリカ	0.0425	油	0.8	精製塩	0.33	
いわし	40	玉ねぎ	42	カレー粉	0.034	じゃが芋	40	油	1
生姜	0.3	いか	15	一味唐辛子	0.0085	玉ねぎ	50	ごまあえ	
清酒	2	白ワイン	0.6	チンジャオロース		人参	25	白菜	25
澱粉	1.6	えび	10	豚肉	40	ホールトマト (ダイス)	25	もやし	15
油	1	白ワイン	0.5	ビーマン	7	マッシュルーム (水煮)	6	人参	5
醤油	3.6	ホールトマト	40	玉ねぎ	35	小麦粉	6.8	小松菜	15
清酒	1	トマトピューレ	20	赤ビーマン	2	バター	3.4	ごまあえのたれ	
本みりん	1.8	トマトケチャップ	5.5	たけのこ (水煮)	25	油	3.4	ねりごま	4.5
三温糖	2.4	マッシュルーム (水煮)	10	干しいたけ	0.3	カレー粉	0.9	醤油	2
米酢	3	白ワイン	1	生姜	0.3	クミン	0.01	清酒	1.5
だし汁 (昆布・かつお節)	4.4	天然塩	0.5	にんにく	0.3	オールスパイス	0.02	上白糖	1.5
澱粉	0.3	こしょう	0.02	油	7	ターメリック	0.01	本みりん	0.5
ごんざ	パセリ	0.01	オイスターソース	2.6	中濃ソース	3.4	だし汁 (昆布・かつお節)	4	
里芋	10	醤油	0.13	醤油	3.5	ウスターソース	3.4	豚汁	
大根	15	水	80	天然塩	0.45	トマトケチャップ	4.25	豚肉	5
人参	10	米粉	2	三温糖	1.3	りんごピューレ	3.4	油	0.5
生揚げ	12	がらすープ (チキン)	5.2	清酒	2	こしょう	0.01	じゃが芋	25
刻み昆布	0.15	ポテトオムレツ	澱粉	1.3	天然塩	1.02	木綿豆腐	8	
板こんにゃく	8	卵	55	ごま油	0.5	醤油	0.4	玉ねぎ	10
さやいんげん	3	ウイナーソーセージ	6	春雨スープ		三温糖	0.4	人参	8
三温糖	2.3	じゃが芋	28	鶏肉	5	生クリーム	2.5	ごぼう	5
醤油	2.3	玉ねぎ	15	白菜	20	がらすープ (チキン)	10	大根	10
本みりん	0.5	天然塩	0.238	人参	5	水	25.5	板こんにゃく	8
清酒	1	こしょう	0.017	春雨 (緑豆、ばれいしょ)	5	ポップビーンズ(揚大豆)(揚)		長ねぎ	3
天然塩	0.03	三温糖	0.2125	きくらげ (乾燥)	0.3	大豆 乾燥	12	小松菜	2
だし汁 (昆布・かつお節)	5	油	0.85	長ねぎ	3	澱粉	8	白みそ	4
お講汁	トマトケチャップ	6.8	小松菜	3	揚げ油	1.5	赤みそ	4	
大根	20	ウスターソース	1.275	薄口醤油	2	精製塩	0.15	かつお厚削り	4
木綿豆腐	25	中濃ソース	1.275	清酒	1	三色ソテー		だし昆布	0.4
人参	10	三温糖	1.105	天然塩	0.6	キャベツ	15		
ごぼう	8	赤ワイン	0.85	こしょう	0.02	人参	10		
長ねぎ	3	水	1.7	ごま油	0.5	ホールコーン	10		
小松菜	3	パセリ	0.017	がらすープ (チキン)	10	もやし	10		
白みそ	8	フレンチサラダ				天然塩	0.25		
すりごま	2	人参	10			こしょう	0.01		
かつお厚削り	4	もやし	16			薄口醤油	0.8		
だし昆布	0.5	キャベツ	25			油	1		
		ホールコーン	5						
		手作りドレッシング							
		玉ねぎ	2						
		米酢	1.8						
		天然塩	0.2						
		こしょう	0.05						
		三温糖	1.2						
		からし (粉末)	0.008						
		</							

通常給食詳細献立表（自校小学校）
（使用量は小学校中学年の量です。低学年は0.85倍、高学年は1.15倍した量を提供します。）

11月16日(月)		11月17日(火)		11月18日(水)		11月19日(木)		11月20日(金)	
ごはん 牛乳 油淋鶏（揚） 春雨サラダ 中華ドレッシング 中華コーン玉子スープ		カツめし（ごはん） 牛乳 カツめし（具）（揚） 手作りソース 刻み昆布の煮物 かす汁		ミルクパン 牛乳 ラタトゥイユ もやしとコーンのソテー シュクメルリ りんご		ごはん 牛乳 さわらの梅みそだれ すろっば 吉野汁		ごはん 牛乳 豆腐ハンバーグきのこソース ひじきの五目煮 秋たっぷりみそ汁	
食品名	含量(g)	食品名	含量(g)	食品名	含量(g)	食品名	含量(g)	食品名	含量(g)
ごはん		カツめし（ごはん）		ミルクパン		ごはん		ごはん	
米	70	米	70	ミルクパン	小麦粉重量50	米	70	米	70
牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳	
牛乳	206	牛乳	206	牛乳	206	牛乳	206	牛乳	206
油淋鶏（揚）		カツめし（具）（揚）		ラタトゥイユ		さわらの梅みそだれ		豆腐ハンバーグきのこソース	
鶏肉	50	鶏肉	40	ばらベーコン	6	さわら	50	鶏肉	40
生姜	0.33	清酒	0.7	オリーブ油	1	天然塩	0.085	木綿豆腐	23
にんにく	0.33	天然塩	0.1	玉ねぎ	20	生姜	0.085	玉ねぎ	27
清酒	1.1	こしょう	0.01	れんこん	10	清酒	0.85	人参	2
澱粉	7.7	小麦粉	4	なす	10	醤油	0.187	油	0.5
揚げ油	5.5	パン粉（生）	5	大根	15	白みそ	1.5	パン粉（生）	4.5
長ねぎ	11	パン粉（乾燥）	6	エリンギ	3	清酒	2	天然塩	0.3
ごま油	0.11	揚げ油	5	ホールトマト（ダイス）	20	三温糖	2.2	こしょう	0.02
三温糖	2.2	手作りソース		にんにく	0.4	本みりん	0.8	油	0.3
醤油	2.2	中濃ソース	5	ローリエ	0.02	練り梅	1	えのき	4
米酢	2.2	トマトケチャップ	6	三温糖	0.4	水	5	しめじ	3
水	4.29	三温糖	0.2	天然塩	0.3	澱粉	0.2	本みりん	2
春雨サラダ		赤ワイン	0.5	こしょう	0.02	すろっば		醤油	3.2
春雨（緑豆、ばれいしょ）	6	刻み昆布の煮物		バジル	0.01	油	0.8	三温糖	2
キャベツ	20	人参	15	もやしとコーンのソテー		大根	50	清酒	1
きゅうり	5	油	0.9	ポークハム	5	人参	10	澱粉	0.8
人参	4	焼きちくわ	13	油	0.8	白滝	5	水	5
ホールコーン	5	干ししいたけ	0.3	もやし	40	むき枝豆	5	ひじきの五目煮	
中華ドレッシング		刻み昆布	0.9	しめじ	6	三温糖	2	めひじき	1.5
醤油	4	糸こんにゃく	20	ホールコーン	8	醤油	2	大豆 乾燥	2.2
米酢	2.4	さやいんげん	3	天然塩	0.2	だし汁（昆布・かつお節）	20	油揚げ	5
こしょう	0.008	三温糖	0.9	醤油	1	米酢	0.5	人参	8
天然塩	0.12	醤油	1	こしょう	0.01	吉野汁		さやいんげん	5
ごま油	1.6	本みりん	0.9	白ワイン	0.85	鶏肉	8	糸こんにゃく	5
油	2.4	清酒	0.45	シュクメルリ		油揚げ	5	油	0.5
中華コーン玉子スープ		天然塩	0.09	鶏肉	25	里芋	8	清酒	0.5
鶏肉	6	だし汁（昆布・かつお節）	15	油	0.8	人参	10	本みりん	1.2
油	0.5	ごま油	0.45	にんにく	0.2	たけのこ（水煮）	8	醤油	2.7
玉ねぎ	20	かす汁		玉ねぎ	30	なめこ	5	三温糖	2.7
とうもろこしペースト	12	里芋	12	人参	15	絹豆腐	15	だし汁（昆布・かつお節）	15
ホールコーン	5	ごぼう	5	さつま芋	33	小松菜	4	秋たっぷりみそ汁	
卵	7	人参	8	天然塩	0.75	長ねぎ	3	玉ねぎ	12
小松菜	4	大根	15	こしょう	0.03	天然塩	0.4	人参	7
清酒	1	油揚げ	5	油	1	薄口醤油	2	油揚げ	5
天然塩	0.5	板こんにゃく	8	小麦粉	1	清酒	1	里芋	12
こしょう	0.01	小松菜	3	調理用牛乳	50	かつお厚削り	4	かまぼこ	5
薄口醤油	1	長ねぎ	3	バター	3	だし昆布	0.5	えのき	5
澱粉	1.5	白みそ	5	レモン果汁	1.2	澱粉	0.8	しめじ	5
がらスープ（チキン）	8	赤みそ	3	醤油	0.75			小松菜	3
		酒かす	3	ピザ用チーズ	10			赤みそ	5
		かつお厚削り	4	りんご				白みそ	3
		だし昆布	0.4	りんご	70			かつお厚削り	4
								だし昆布	0.4
								水	90

通常給食詳細献立表（自校小学校）
（使用量は小学校中学年の量です。低学年は0.85倍、高学年は1.15倍した量を提供します。）

[illegible]

通常給食詳細献立表（自校小学校）
（使用量は小学校中学年の量です。低学年は0.85倍、高学年は1.15倍した量を提供します。）

[illegible]

令和8年度 11月 物資内容表

※特に明記していないものは、配合割合が100%のものです。

蒸し中華めん	
小麦粉	〈小麦〉
食塩	
かん水	
水	

※くっつき防止の目的で、油を麺にまぶしています。

マーブルパン(抹茶)(卵不使用)	
強力粉	〈小麦〉
ショートニング	
砂糖	
イースト	
脱脂粉乳	〈乳〉
食塩	
粉抹茶	
イーストフード	〈小麦〉

酒かす	
米	
米こうじ	
醸造アルコール	
さとうきび	
乳酸(加工助剤)	
砂糖(さとうきび)	
タピオカ澱粉(キャッサバ)	

ミルクパン(卵不使用)	
小麦粉	〈小麦〉
加糖練乳	〈乳〉
ショートニング	
砂糖	
イースト	
脱脂粉乳	〈乳〉
食塩	
イーストフード	〈小麦〉

うどん	
小麦粉	〈小麦〉
水	

むき枝豆	
えだまめ	〈大豆〉
食塩	

練り梅	
梅	
食塩	

西京みそ	
大豆	〈大豆〉
米	
塩	

昭島の梨ゼリー	
梨ピューレ	
グラニュー糖	
濃縮りんご果汁(りんご)	
ゲル化剤(増粘多糖類)①	
ゲル化剤(増粘多糖類)②、乳化剤	
pH調整剤(クエン酸)	
pH調整剤(クエン酸三Na)	
香料	
水	

むきえび	
えび	〈えび〉
食塩	