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。）

4月6日(月)	4月7日(火)	4月8日(水)	4月9日(木)	4月10日(金)
		菜めし 牛乳 さばのみそ焼き ごま浸し 沢煮椀	ごはん 牛乳 プルコギ もやしのナムル 中華ドレッシング 春雨スープ	ごはん 牛乳 いかのねぎ塩だれかけ カレー肉じゃが たぬき汁

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)
				菜めし		ごはん		ごはん	
				米	70	米	70	米	70
				菜めしの素	1.2	牛乳		牛乳	
				牛乳		牛乳	206	牛乳	206
				牛乳	206	プルコギ		いかのねぎ塩だれかけ	
				さばのみそ焼き		豚肉	40	いか	50
				さば	50	にんにく	0.2	醤油	1
				白みそ	1.8	油	0.5	清酒	1.5
				赤みそ	1.8	玉ねぎ	25	油	1
				清酒	1	人参	8	長ねぎ	14
				本みりん	1.5	干ししいたけ	0.5	天然塩	0.3
				三温糖	0.7	ピーマン	5	醤油	0.4
				薄口醤油	0.2	清酒	1	清酒	0.8
				油	1	三温糖	1.2	ブラックペッパー	0.02
				澱粉	0.5	醤油	3	ごま油	0.4
				ごま浸し		トウバンジャン	0.15	澱粉	0.08
				小松菜	6	赤みそ	1	白ごま	0.5
				人参	6	ごま油	0.5	カレー肉じゃが	
				白菜	35	白ごま	0.35	豚肉	10
				油揚げ	5	もやしのナムル		油	1
				醤油	2.6	大豆もやし	20	じゃが芋	53
				清酒	0.58	人参	5	玉ねぎ	20
				だし汁（昆布・かつお節）	6	小松菜	10	白滝	10
				三温糖	0.34	ホールコーン	5	人参	10
				天然塩	0.17	中華ドレッシング		さやいんげん	5
				本みりん	0.87	中華ドレッシング	5	清酒	0.6
				すりごま	0.5	春雨スープ		三温糖	2.3
				沢煮椀		鶏肉	8	醤油	2.8
				豚肉	12	白菜	20	本みりん	0.8
				天然塩	0.05	人参	5	カレー粉	0.3
				大根	13.5	たけのこ（水煮）	6.5	だし汁（昆布・かつお節）	10
				人参	10	春雨（緑豆）	5	たぬき汁	
				小松菜	5	きくらげ（乾燥）	0.3	板こんにゃく	15
				干ししいたけ	0.65	長ねぎ	5	ごま油	1.2
				ごぼう	5	小松菜	5	白菜	12
				たけのこ（水煮）	5	薄口醤油	2	人参	8
				醤油	1.5	清酒	1	大根	12
				天然塩	0.4	天然塩	0.6	木綿豆腐	25
				清酒	1	こしょう	0.02	長ねぎ	8
				かつお厚削り	4	ごま油	0.5	赤みそ	7.5
				だし昆布	0.3	がらスープ（チキン）	10	かつお厚削り	3.5
								だし昆布	0.5

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。）

4月13日(月)	4月14日(火)	4月15日(水)	4月16日(木)	4月17日(金)
ごはん 牛乳 麻婆豆腐 甘辛ポップビーンズ(揚大豆)(揚) キャベツの炒め物	ケチャップライス 牛乳 照り焼きチキン ごまポテト ジュリエンヌスープ	ごはん 牛乳 さわらの幽庵焼き 高野豆腐の煮物 かぶのみそ汁	ホイコーロー丼（ごはん） 牛乳 ホイコーロー丼（具） フライドポテト（揚） わかめスープ	煮込みうどん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ(揚) 金時豆の甘煮 豚肉と小松菜のごま炒め

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		ケチャップライス		ごはん		ホイコーロー丼（ごはん）		煮込みうどん	
米	70	米	52	米	70	米	70	うどん	90
牛乳		ウインナーソーセージ	16	牛乳		牛乳		鶏肉	15
牛乳	206	玉ねぎ	20	牛乳	206	牛乳	206	油揚げ	5
麻婆豆腐		人参	6	さわらの幽庵焼き		ホイコーロー丼（具）		長ねぎ	15
豚肉	15	マッシュルーム（水煮）	9	さわら	50	豚肉	20	人参	10
清酒	0.7	天然塩	0.4	生姜	0.3	キャベツ	40	小松菜	10
生姜	0.2	こしょう	0.04	清酒	1	ピーマン	5	かつお厚削り	4.5
にんにく	0.2	トマトケチャップ	10	本みりん	2	人参	5	だし昆布	0.5
油	1	トマトピューレ	2	醤油	3.1	長ねぎ	5	本みりん	2
長ねぎ	14	ウスターソース	2	三温糖	1.5	にんにく	0.3	薄口醤油	4
玉ねぎ	15	パプリカ	0.04	ゆず果汁	2	生姜	0.3	天然塩	0.5
人参	14	油	2.5	油	1.5	天然塩	0.2	牛乳	
干ししいたけ	0.5	牛乳		だし汁（昆布・かつお節）	7.8	油	3	牛乳	206
木綿豆腐	80	牛乳	206	澱粉	0.5	清酒	1.5	ちくわの磯辺揚げ(揚)	
にら	3	照り焼きチキン		高野豆腐の煮物		赤みそ	7	焼きちくわ	50
三温糖	0.1	鶏肉	50	高野豆腐	8	トウバンジャン	0.2	小麦粉	7
天然塩	1	生姜	0.6	鶏肉	3	三温糖	1	青のり	0.1
醤油	2.2	醤油	2.5	人参	8	澱粉	1	天然塩	0.1
赤みそ	6.3	清酒	1	さやいんげん	2	がらスープ（チキン）	4.5	揚げ油	5
オイスターソース	1	本みりん	1	油揚げ	5	ごま油	0.5	金時豆の甘煮	
トウバンジャン	0.3	三温糖	0.5	干ししいたけ	1	フライドポテト（揚）		金時豆　乾燥	15
がらスープ（チキン）	6	油	2	ごま油	0.5	じゃが芋	70	上白糖	9
ごま油	0.7	澱粉	0.5	醤油	1.1	揚げ油	3	天然塩	0.04
澱粉	2.5	ごまポテト		薄口醤油	2.3	精製塩	0.1	豚肉と小松菜のごま炒め	
甘辛ポップビーンズ(揚大豆)(揚)		じゃが芋	70	三温糖	1.6	こしょう	0.01	豚肉	20
大豆（水煮）	28	白ごま	1	清酒	1	わかめスープ		人参	8
澱粉	3	天然塩	0.2	本みりん	1	わかめ（乾燥）	0.3	キャベツ	40
揚げ油	1	ジュリエンヌスープ		油	1	もやし	10	小松菜	20
三温糖	1.5	ばらベーコン	10	だし汁（昆布・かつお節）	5	えのき	5	もやし	10
醤油	1	玉ねぎ	30	かぶのみそ汁		長ねぎ	8	ごま油	1.5
本みりん	1.5	人参	10	かぶ（葉なし）	30	絹豆腐	30	天然塩	0.2
キャベツの炒め物		キャベツ	30	生揚げ	20	天然塩	0.3	薄口醤油	2.3
キャベツ	30	セロリー	5	小松菜	8	醤油	1.7	白ごま	1.2
人参	6	清酒	0.5	長ねぎ	5	こしょう	0.02	すりごま	1.2
さやいんげん	6	ローリエ	0.02	白みそ	4	清酒	1.5		
しめじ	5	天然塩	0.4	赤みそ	4	がらスープ（チキン）	10		
天然塩	0.24	こしょう	0.02	かつお厚削り	4	ごま油	0.5		
こしょう	0.01	がらスープ（チキン）	7.5	だし昆布	0.5	白ごま	0.5		
醤油	1								
油	1								
がらスープ（チキン）	5								

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。）

4月20日(月)	4月21日(火)	4月22日(水)	4月23日(木)	4月24日(金)
コッペパン 牛乳 ホキの竜田揚げ（揚） 三色ソテー コーンポタージュ	ごはん 牛乳 千草焼き ひじきとツナのそぼろ煮 みつばのすまし汁	ごはん 牛乳 生揚げのねぎソースかけ 筑前煮 玉ねぎのみそ汁	たけのこごはん 牛乳 焼きししゃも じゃが芋の煮物 キャベツのみそ汁	カレーライス（ごはん） 牛乳 カレーライス（具） 切り干し大根のサラダ 中華ドレッシング 柑橘類（清見オレンジ）

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)
コッペパン		ごはん		ごはん		たけのこごはん		カレーライス（ごはん）	
コッペパン	50	米	70	米	70	米	62	米	70
牛乳		牛乳		牛乳		人参	6	牛乳	
牛乳	206	牛乳	206	牛乳	206	たけのこ	15	牛乳	206
ホキの竜田揚げ（揚）		千草焼き		生揚げのねぎソースかけ		油揚げ	6	カレーライス（具）	
ホキ	45	鶏肉	10	生揚げ	57.5	天然塩	0.28	鶏肉	25
生姜	0.3	卵	45	長ねぎ	4	三温糖	1.4	生姜	0.4
清酒	1.5	ほうれん草	3	生姜	0.2	清酒	0.7	にんにく	0.4
醤油	2	長ねぎ	10	三温糖	2.2	醤油	3	赤ワイン	2
本みりん	0.5	人参	7	米酢	2	だし汁（昆布・かつお節）	2	じゃが芋	45
澱粉	15	三温糖	1.5	薄口醤油	3.9	牛乳		玉ねぎ	55
揚げ油	5	本みりん	1.5	油	0.3	牛乳	206	人参	20
三色ソテー		天然塩	0.15	澱粉	0.6	焼きししゃも		小麦粉	6
さやいんげん	15	清酒	0.8	だし汁（昆布・かつお節）	2.8	ししゃも	40	バター	3
人参	15	薄口醤油	1.6	筑前煮		清酒	0.5	油	2
ホールコーン	10	だし汁（昆布・かつお節）	1	鶏肉	20	精製塩	0.1	カレー粉	0.5
天然塩	0.2	油	2	清酒	1	油	1	りんごピューレ	3
こしょう	0.01	ひじきとツナのそぼろ煮		醤油	0.5	じゃが芋の煮物		天然塩	0.6
油	1	ツナ（フレーク）	12	ごぼう	10	じゃが芋	60	こしょう	0.03
コーンポタージュ		めひじき	2	人参	8	豚肉	10	中濃ソース	3
とうもろこしペースト	35	鶏肉	6	里芋	15	玉ねぎ	25	ウスターソース	2.5
ショルダーベーコン	5	生姜	0.4	干ししいたけ	0.5	人参	10	トマトケチャップ	3
玉ねぎ	30	油揚げ	3	板こんにゃく	8	さやいんげん	5	粉チーズ	2
調理用牛乳	35	玉ねぎ	18	さやいんげん	3	干ししいたけ	0.5	ローリエ	0.02
小麦粉	2.8	さやいんげん	5	ごま油	0.8	醤油	4	がらスープ（チキン）	4
バター	1.4	赤みそ	1.7	本みりん	1	三温糖	2	切り干し大根のサラダ	
油	0.7	三温糖	1.7	清酒	1.5	清酒	1	切り干し大根	5
天然塩	0.6	本みりん	0.8	たけのこ（水煮）	8	本みりん	0.5	きゅうり	8
こしょう	0.01	清酒	0.8	醤油	2.5	だし汁（昆布・かつお節）	2	もやし	15
生クリーム	3	醤油	1.7	三温糖	2	キャベツのみそ汁		人参	5
パセリ	0.01	油	1	だし汁（昆布・かつお節）	5	キャベツ	20	中華ドレッシング	
がらスープ（チキン）	8	だし汁（昆布・かつお節）	3	玉ねぎのみそ汁		もやし	10	中華ドレッシング	5
		みつばのすまし汁		玉ねぎ	15	えのき	8	柑橘類（清見オレンジ）	
		絹豆腐	30	人参	5	油揚げ	3	清見オレンジ	50
		長ねぎ	10	油揚げ	8	長ねぎ	4		
		しめじ	8	わかめ（乾燥）	0.3	小松菜	4		
		干ししいたけ	0.5	白みそ	4.5	白みそ	3.5		
		人参	5	赤みそ	4	赤みそ	3.5		
		みつば	1	かつお厚削り	4.5	かつお厚削り	4		
		天然塩	0.3	だし昆布	0.5	だし昆布	0.5		
		薄口醤油	2						
		清酒	0.5						
		かつお厚削り	4.7						
		だし昆布	0.5						

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。）

4月27日(月)	4月28日(火)	4月29日(水)	4月30日(木)	
みそラーメン（麺） 牛乳 大学芋(揚) チンゲンサイのソテー みそラーメン（具）	とりごぼうピラフ 牛乳 メルルーサの香草パン粉焼き キャベツのサラダ 柑橘ドレッシング スコッチブロス		わかめごはん 牛乳 かつおのごまがらめ（揚） 浦上そぼろ はりはり汁	

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)
みそラーメン（麺）		とりごぼうピラフ				わかめごはん			
蒸し中華麺	115	米	65			米	72		
牛乳		鶏肉	10			わかめごはんの素	1.5		
牛乳	206	白ワイン	1			牛乳			
大学芋(揚)		玉ねぎ	10			牛乳	206		
さつま芋	80	人参	10			かつおのごまがらめ（揚）			
揚げ油	3	ごぼう	12			かつお	40		
上白糖	2.3	にんにく	0.6			清酒	1		
醤油	0.5	バター	3			醤油	1		
黒ごま	0.5	天然塩	0.6			生姜	0.4		
水あめ	3	こしょう	0.02			澱粉	5		
天然塩	0.01	パセリ	0.03			揚げ油	4		
澱粉	0.2	がらスープ（チキン）	4			醤油	4		
チンゲンサイのソテー		牛乳				トマトケチャップ	5		
チンゲンサイ	20	牛乳	206			三温糖	1		
もやし	25	メルルーサの香草パン粉焼き				清酒	1		
人参	7	メルルーサ	50			水	0.1		
エリンギ	5	にんにく	0.1			白ごま	0.5		
オイスターソース	0.5	天然塩	0.5			浦上そぼろ			
醤油	0.5	こしょう	0.02			豚肉	10		
こしょう	0.02	白ワイン	1			人参	4		
天然塩	0.15	バジル	0.03			ごぼう	10		
ごま油	0.5	ローリエ	0.01			さやいんげん	3		
油	2	パセリ	0.03			糸こんにゃく	10		
みそラーメン（具）		オリーブ油	3			もやし	15		
豚肉	12	パン粉（乾燥）	3			ごま油	0.5		
にんにく	0.2	キャベツのサラダ				三温糖	1.5		
生姜	0.3	キャベツ	40			薄口醤油	2		
油	1	人参	5			清酒	1		
キャベツ	25	ホールコーン	5			本みりん	0.7		
もやし	20	きゅうり	5			だし汁（昆布・かつお節）	0.1		
人参	8	柑橘ドレッシング				はりはり汁			
にら	4	柑橘ドレッシング	5			絹豆腐	20		
長ねぎ	7	スコッチブロス				大根	10		
ホールコーン	5	ウインナーソーセージ	12			人参	8		
こしょう	0.02	油	0.5			水菜	8		
赤みそ	8	清酒	0.3			油揚げ	5		
白みそ	4	玉ねぎ	20			しめじ	5		
醤油	0.9	人参	10			薄口醤油	2		
白ごま	1	キャベツ	25			清酒	1		
清酒	1.1	大麦（押し麦）	5			天然塩	0.2		
ごま油	0.5	天然塩	0.8			かつお厚削り	4		
がらスープ（ポーク）	5	醤油	0.5			だし昆布	0.5		
がらスープ（チキン）	6	こしょう	0.02						
生姜	0.3	がらスープ（チキン）	8						
にんにく	0.3								

令和８年度　４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。

冷凍うどん	
小麦粉	〈小麦〉
水	

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。

コッペパン	
小麦粉	〈小麦〉
ショートニング	
砂糖	
脱脂粉乳	〈乳〉
イースト	
食塩	
イーストフード	