

10月献立表



令和8年度

日付	曜日	献立名	(赤)血や肉になる	(黄)力や熱になる	(緑)体の調子を整える	(白)おいしい味にする
1	木	ご飯 さばの味噌煮 シーチキンサラダ けんちん汁	さば シーチキン 鶏肉 豆腐	米 砂糖 マヨネーズ 里芋	キャベツ 人参 きゅうり 大根 ごぼう 葉ねぎ	みりん 酒 しょうゆ みそ りんご酢 塩
2	金	ご飯 豚じゃが 春雨の酢の物 豆腐とわかめのみそ汁	豚肉 豆腐 油揚げ	米 じゃがいも 糸こんにゃく 砂糖 春雨 ごま油	玉葱 人参 きゅうり わかめ	酒 みりん しょうゆ りんご酢 みそ
5	月	ご飯 肉団子の甘酢煮 バリバリサラダ さつまいもと玉葱のみそ汁	豚ミンチ 卵 豆腐	米 片栗粉 砂糖 油 コーンフレーク さつまいも	玉葱 葉ねぎ キャベツ きゅうり 人参	酒 塩 みりん しょうゆ りんご酢 みそ
6	火	ご飯(ふりかけ) 魚の照り焼き 切干大根の煮物 さつま汁	めかじき 油揚げ 豚肉 豆腐 干しえび ちりめんじゃこ かつお節	米 砂糖 ごま 油 さつまいも	切干大根 人参 玉葱 のり 青のり	酒 みりん しょうゆ みそ
7	水	ハヤシライス キャベツとりんごのサラダ	牛肉	米 ハヤシルウ 砂糖	玉葱 人参 トマト缶 キャベツ きゅうり りんご	酒 りんご酢 しょうゆ
8	木	ご飯 千草焼き 大根とささみのサラダ 豆腐としめじのみそ汁	卵 豚ミンチ ささみ 豆腐	米 砂糖 ごま	玉葱 人参 ピーマン 大根 きゅうり しめじ わかめ	塩 酒 みりん しょうゆ りんご酢 みそ
9	金	ロールパン 鶏肉のカレー焼き キャベツのごま酢和え きのこのスープ	鶏肉 油揚げ 豆腐	ロールパン (小麦・乳・卵を含む) 砂糖 上新粉 ごま	キャベツ 人参 しめじ えのき 玉葱	カレー粉 酒 みりん しょうゆ りんご酢 鶏ガラスープ 塩
12	月	スポーツの日				
13	火	ご飯 親子煮 キャベツのおかか和え インディアンポテト	卵 鶏肉 かつお節	米 砂糖 じゃがいも 油	玉葱 人参 葉ねぎ キャベツ わかめ	みりん 酒 しょうゆ カレー粉 塩
14	水	ご飯 鮭のみそ焼き 野菜の三色ナムル 豆腐とごぼうのすまし汁	鮭 豆腐	米 砂糖 ごま油 ごま	もやし 人参 きゅうり ごぼう 玉葱	みそ 酒 みりん しょうゆ りんご酢 塩
15	木	ご飯 たこ焼き風団子 切干大根の中華和え ほうれんそうのみそ汁	豆腐 シーチキン 卵 かつお節 厚揚げ	米 片栗粉 油 砂糖 ごま ごま油	玉葱 人参 干しいたけ 葉ねぎ 青のり 切干大根 きゅうり ほうれんそう えのき	塩 とんかつソース ウスターソース りんご酢 しょうゆ みそ
16	金	ご飯 豚肉のしょうが焼き 和風サラダ 大根とわかめのすまし汁	豚肉 ささみ 豆腐	米 砂糖 ごま	玉葱 キャベツ 人参 きゅうり 大根 えのき わかめ	酒 みりん しょうゆ りんご酢 塩
19	月	ご飯 鶏肉の中華風焼き 和風ポテトサラダ きのこのみそ汁	鶏肉 ささみ 豆腐	米 砂糖 ごま油 じゃがいも マヨネーズ ごま	人参 しめじ えのき 玉葱	酒 みりん しょうゆ みそ
20	火	ご飯 豚肉のしぐれ煮 きゅうりとツナの酢の物 豆腐とれんこんのすまし汁	豚肉 シーチキン 豆腐 鶏肉	米 砂糖 ごま	玉葱 人参 ピーマン きゅうり れんこん えのき わかめ	酒 みりん しょうゆ りんご酢 塩
21	水	さつまいもごはん 魚の竜田揚げ ちんげん菜のごま和え 豚汁 ぶどう寒天	さわら 油揚げ 豚肉 豆腐	米 もち米 さつまいも 砂糖 片栗粉 上新粉 油 ごま 糸こんにゃく	青梗菜 もやし 人参 キャベツ 玉葱	酒 みりん しょうゆ 塩 みそ
22	木	ご飯 高野豆腐の卵とじ わかめサラダ 玉葱とえのきのみそ汁	鶏肉 高野豆腐 卵 ささみ 油揚げ	米 砂糖 油	玉葱 人参 葉ねぎ わかめ きゅうり えのき かぼちゃ	酒 みりん しょうゆ りんご酢 みそ
23	金	ご飯 豆腐ハンバーグ 人参のごま和え キャベツと厚揚げのみそ汁	豆腐 合挽きミンチ 卵 牛乳 ささみ 厚揚げ	米 パン粉 砂糖 ごま	玉葱 人参 もやし キャベツ 葉ねぎ	ケチャップ ウスターソース みりん 酒 しょうゆ みそ
26	月	ご飯 炒り鶏 春雨サラダ 豚肉と大根のすまし汁	鶏肉 豚肉 豆腐	米 糸こんにゃく 砂糖 春雨 マヨネーズ	ごぼう たけのこ 人参 れんこん きゅうり 大根 わかめ	みりん しょうゆ 酒 りんご酢 塩
27	火	ご飯 麻婆豆腐 小松菜ともやしのおひたし 大学いも	豆腐 豚ミンチ かつお節	米 砂糖 片栗粉 さつまいも 油	人参 葉ねぎ 小松菜 もやし	鶏ガラスープ 酒 みりん しょうゆ みそ
28	水	ご飯 鶏肉のからあげ キャベツと油揚げのごま和え さつまいものみそ汁	鶏肉 油揚げ 豆腐	米 上新粉 片栗粉 油 ごま さつまいも	キャベツ 人参 玉葱	酒 みりん しょうゆ みそ
29	木	ご飯(ふりかけ) 鮭のカレームニエル ちんげん菜のおひたし じゃがいものみそ汁	鮭 かつお節 厚揚げ 干しえび ちりめんじゃこ	米 小麦粉 油 じゃがいも	のり 青のり 青梗菜 もやし 人参 玉葱 葉ねぎ	酒 塩 カレー粉 しょうゆ みそ
30	金	ご飯 かぼちゃコロッケ ひじきの炒め煮 キャベツのみそ汁	鶏ミンチ 卵 油揚げ	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 糸こんにゃく	かぼちゃ 玉葱 ひじき 人参 キャベツ えのき	酒 塩 ケチャップ ウスターソース みりん しょうゆ みそ