

詳細な献立表 (三崎調理場)		学 校 行 事	
2026年10月1日(木)		献立名	てりやきバーガー 牛乳 ジャーマンポテト ABCスープ
食材料名		アレルゲン	備考
ソフトフランスパン(横スライス)		乳	
牛乳		乳	
食材料名	一人分(g)	アレルゲン	備考
【照り焼きハンバーグ】			
新あみ焼きハンバーグ(テリヤキ)	45	卵 乳	
【ジャーマンポテト】			
30 じゃがいも	50		
40 たまねぎ	10		
ベーコン 短冊	10		
50 塩	0.2		
こしょう			
【ABCスープ】			
アルファベットマカロニ	5		
豚上小間	20		
170 キャベツ	40		
190 たまねぎ	10		
にんじん	10		
220 しょうゆ	3		
コンソメ	0.8	(乳)	学校給食における食物アレルギー対応指針/文科省 P19 除去する必要のない調味料に該当
塩	0.1		
こしょう			

詳細な献立表 (三崎調理場)		学 校 行 事	
2026年10月2日(金)		献立名	ごはん 牛乳 メカジキの角煮 けんちん汁
食材料名		アレルゲン	備考
ごはん(麦入り)			
牛乳	乳		
食材料名	一人分(g)	アレルゲン	備考
【メカジキの角煮】			
60 メカジキ角切り	70	メカジキ	
70 こんにゃく	20		
	1.5		
100 しょうゆ	4		
	2		
	2		
【けんちん汁】			
	30		
170 油揚げ	5		
190 じゃがいも	30		
	30		
220 にんじん	10		
	10		
	10		
	4		
かつお厚削り	2	(かつお)	学校給食における食物アレルギー対応指針/文科省 P19 除去の必要がないとされる調味料
和風だし	0.4	(いわし、かつお)	学校給食における食物アレルギー対応指針/文科省 P19 除去の必要がないとされる調味料
塩	0.2		
ごま油	1		

詳細な献立表 (三崎調理場)		学 校 行 事	
2026年10月5日(月)		献立名	コロッケサンド コーヒー牛乳 白菜スープ コーンと枝豆のソテー
食材料名	アレルゲン		備考
ソフトフランスパン(横スライス)	乳		
コーヒー牛乳	乳		
食材料名	一人分(g)	アレルゲン	備考
【コロッケ】			
国産豚肉のコロッケ60(鉄・Ca)	60		
揚げ油 ②			
中濃ソース	1		
ウスターソース	1		
【コーンと枝豆のソテー】			
40 ホールコーン缶	40		
50 冷凍むき枝豆	15		
油	0.5		
60 塩	0.13		
こしょう			
【白菜スープ】			
180 絹豆腐	20		
200 豚上小間	20		
はくさい	40		
220 にんじん	10		
ながねぎ	10		
しょうゆ	3		
中華スープ	0.8		
こしょう			

詳細な献立表 (三崎調理場)		学 校 行 事	
2026年10月6日(火)		献立名	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 春雨サラダ
食材料名		アレルゲン	備考
ごはん(麦入り)			
牛乳	乳		
食材料名	一人分(g)	アレルゲン	備考
【マーボー豆腐】			
木綿豆腐	80		
豚上ひき肉	40		
しょうが	0.5		
160 にんにく	0.5		
180 ごま油	0.5		
210 にんじん	20		
ながねぎ	20		
たけのこ水煮缶	10		
しいたけ水煮(スライス)	5		
しょうゆ	4.5		
赤みそ	3.5		
三温糖	2		
トウバンジャン	0.2		
かたくり粉	1.5		
【春雨サラダ】			
国産春雨カット	5		
50 キャベツ	20		
60 きゅうり	10		
70 ロースハム短冊	10		
しょうゆ	3		
三温糖	1		
ごま油	1		
酢	0.6		

詳細な献立表 (三崎調理場)		学 校 行 事	
2026年10月7日(水)		献立名	きのこカレーライス 牛乳 コーンサラダ
食材料名	アレルゲン		備考
ごはん(麦入り)			
牛乳	乳		

食材料名	一人分(g)	アレルゲン	備考
【きのこカレーライス】			
鶏むね皮なし小間	30		
カレー粉	0.1		
油	0.5		
にんにく	0.5		
たまねぎ	45		
じゃがいも	45		
にんじん	10		
しめじ	10		
カレールー(ミルク)	9	乳	
とろけるカレーフレーク(中辛)	7	乳	
アップルソース	6		
脱脂粉乳(スキムミルク)	4	乳	
しょうゆ	2.4		
こしょう			
【コーンサラダ(人参なし)】			
ホールコーン缶	40		
きゅうり	10		
油	3		
酢	3		
三温糖	1		
塩	0.3		
こしょう			

詳細な献立表 (三崎調理場)		学 校 行 事	
		小学校6年生なし(修学旅行)	
2026年10月8日(木)		献立名	ロールパン スパゲッティソテー 牛乳 ツナマヨサラダ
食材料名		アレルゲン	備考
ロールパン		乳	
牛乳		乳	
食材料名	一人分(g)	アレルゲン	備考
【スパゲッティソテー】			
ハーフスパゲッティ	31		
豚上細切り	30		
130 にんにく	0.5		
150 油	0.5		
たまねぎ	60		
200 にんじん	10		
ピーマン	5		
ケチャップ	21		
ウスターソース	5		
こしょう			
【ツナマヨサラダ】			
40 ツナ缶	10	まぐろ	
50 キャベツ	40		
きゅうり	10		
60 マヨネーズ	6	卵	
ごまドレッシング	3	卵	
こしょう			

詳細な献立表 (三崎調理場)		学 校 行 事	
		小学校6年生なし(修学旅行)	
2026年10月9日(金)		献立名	ごはん 牛乳 いため焼肉 さつまい
食材料名		アレルゲン	備考
ごはん(麦入り)			
牛乳	乳		
食材料名	一人分(g)	アレルゲン	備考
【いため焼肉】			
90 豚上小間	50		
100 たまねぎ	50		
にんじん	20		
120 ピーマン	5		
油	0.5		
しょうゆ	6		
三温糖	2		
超濃縮赤ワインタイプ	1		
にんにく	1		
しょうが	1		
たまねぎ	1		
ごま油	0.5		
かたくり粉	0.7		
【さつまい】			
180 生揚げ	20		
200 さつまいも	30		
だいこん	30		
220 にんじん	10		
ながねぎ	10		
こんにゃく	15		
赤みそ	3.5		
白みそ	3.5		
かつお厚削り	2	(かつお)	学校給食における食物アレルギー対応指針/文科省 P19 除去の必要がないとされる調味料
和風だし	0.5	(いわし、かつお)	学校給食における食物アレルギー対応指針/文科省 P19 除去の必要がないとされる調味料

詳細な献立表 (三崎調理場)		学 校 行 事	
2026年10月13日(火)		献立名	ビビンバ 牛乳 わかめスープ
食材料名	アレルゲン		備考
ごはん(麦入り)			
牛乳	乳		
食材料名	一人分(g)	アレルゲン	備考
【ビビンバ】			
豚上ひき肉	50		
しょうが	0.5		
にんにく	0.5		
油	0.5		
にんじん	20		
ぜんまい水煮	10		
しいたけ水煮(スライス)	5		
しょうゆ	8		
三温糖	4		
トウバンジャン	0.2		
もやし	45		
ほうれんそう	10		
塩	0.3		
ごま油	0.5		
【わかめスープ】			
ベーコン短冊	6		
カットわかめ	1.1		
だいこん	30		
ながねぎ	10		
しょうゆ	1.2		
コンソメ	1.2	(乳)	学校給食における食物アレルギー対応指針/文科省 P19 除去する必要のない調味料に該当
塩	0.6		
こしょう			

詳細な献立表 (三崎調理場)		学 校 行 事	
2026年10月14日(水)		献立名	ソフトフランスパン 牛乳 ラザニア風ケチャップ煮 杏仁フルーツ
食材料名	アレルゲン		備考
ソフトフランスパン	乳		
牛乳	乳		

食材料名	一人分(g)	アレルゲン	備考
【ラザニア風ケチャップ煮】			
180 マカロニ(ファルファレ)	15		
200 ゆで塩	0.2		
豚上ひき肉	35		
210 にんにく	0.5		
油	0.5		
たまねぎ	50		
にんじん	15		
セロリ	3		
小麦粉	6		
ケチャップ	15		
デミグラスソース	15		
中濃ソース	0.5		
上白糖	0.4		
塩	0.35		
こしょう			
湯	50		
【杏仁フルーツ】			
110 バナナ	30	バナナ	
120 みかん缶	30		
黄桃缶ダイス	30		
140 杏仁豆腐缶	30	乳	

詳細な献立表 (三崎調理場)		学 校 行 事	
2026年10月15日(木)		献立名	ごはん 牛乳 揚げ餃子 豆腐のみそ汁 切り干し大根のごま和え
食材料名		アレルゲン	備考
ごはん(麦入り)			
牛乳	乳		

食材料名	一人分(g)	アレルゲン	備考
【揚げ餃子】			
国産豚肉の餃子 SC17	34		
	51		
揚げ油 ③			
【切り干し大根のごま和え】			
切り干し大根	4		
にんじん	10		
小松菜	10		
しょうゆ	3.5		
三温糖	2		
白いりごま	2		
【豆腐のみそ汁】			
絹豆腐	30		
油揚げ	5		
ながねぎ	10		
カットワカメ	0.5		
赤みそ	4.3		
白みそ	4.3		
かつお厚削り	2	(かつお)	学校給食における食物アレルギー対応指針/文科省 P19 除去の必要がないとされる調味料
和風だし	0.5	(いわし、かつお)	学校給食における食物アレルギー対応指針/文科省 P19 除去の必要がないとされる調味料

詳細な献立表 (三崎調理場)		学 校 行 事	
2026年10月16日(金)		献立名	黒パン みそうどん 牛乳 洋風きんぴら
食材料名		アレルゲン	備考
黒パン		乳	
牛乳		乳	
食材料名	一人分(g)	アレルゲン	備考
【みそうどん】			
冷凍うどん	60		
鶏むね皮なし小間	30		
200 にんにく	0.5		
220 ごま油	0.5		
はくさい	30		
240 だいこん	30		
にんじん	10		
油あげ	5		
赤みそ	5		
しょうゆ	2		
和風だし	0.5	(いわし、かつお)	学校給食における食物アレルギー対応指針/文科省 P19 除去の必要がないされる調味料
三温糖	0.3		
【洋風きんぴら】			
40 豚上細切り	10		
50 冷凍)千切りごぼう	35		
にんじん	10		
ホールコーン缶	5		
60 油	0.5		
コンソメ	2.4	(乳)	学校給食における食物アレルギー対応指針/文科省 P19 除去する必要のない調味料に該当
三温糖	2.4		
白いりごま	2		
こしょう			

詳細な献立表 (三崎調理場)		学 校 行 事	
2026年10月19日(月)		献立名	黒パン ベーコンとキャベツの和風スパゲッティ ジョア コーンマヨサラダ
食材料名		アレルゲン	備考
黒パン		乳	
ジョア(マスカット味)		乳	
食材料名	一人分(g)	アレルゲン	備考
【ベーコンとキャベツの和風スパゲッティ】			
ハーフスパゲッティ	28		
130 鶏むね皮なし小間	30		
160 ベーコン短冊	10		
にんにく	0.5		
180 油	0.5		
キャベツ	50		
たまねぎ	30		
にんじん	10		
しめじ	5		
しょうゆ	4.5		
コンソメ	0.8	(乳)	学校給食における食物アレルギー対応指針/文科省 P19 除去の必要がないとされる調味料
塩	0.1		
こしょう			
【コーンマヨサラダ】			
40 ホールコーン缶	30		
50 きゅうり	20		
ロースハム短冊	10		
60 ごまドレッシング	6	卵	
マヨネーズ	3	卵	
こしょう			

詳細な献立表 (三崎調理場)		学 校 行 事	
		献立名	
2026年10月20日(火)		ごはん	牛乳 生揚げと大根のトロミ煮物 鶏肉とキャベツのみそ汁
食材料名		アレルゲン	備考
ごはん(麦入り)			
牛乳	乳		
食材料名	一人分(g)	アレルゲン	備考
【鶏肉とキャベツのみそ汁】			
鶏むね皮なし小間	20		
キャベツ	30		
じゃがいも	30		
もやし	10		
にんじん	10		
ながねぎ	10		
赤みそ	4.3		
白みそ	4.3		
かつお厚削り	2	(かつお)	学校給食における食物アレルギー対応指針/文科省 P19 除去の必要がないとされる調味料
和風だし	0.4	(いわし、かつお)	学校給食における食物アレルギー対応指針/文科省 P19 除去の必要がないとされる調味料
【生揚げと大根のトロミ煮物】			
だいこん	40		
生揚げ	30		
豚上ひき肉	35		
しょうゆ	6.5		
三温糖	4.5		
みりん	0.7		
かたくり粉	2		
水			

詳細な献立表 (三崎調理場)		学 校 行 事	
2026年10月21日(水)		献立名	ロールパン 牛乳 さつまいもシチュー ブロッコリーマヨサラダ
食材料名		アレルゲン	備考
ロールパン		乳	
牛乳		乳	
食材料名	一人分(g)	アレルゲン	備考
【さつまいもシチュー】			
鶏むね皮なし小間	20		
油	0.5		
170 さつまいも	50		
190 たまねぎ	40		
にんじん	10		
220 脱脂粉乳(スキムミルク)	10	乳	
生クリーム	10	乳	
小麦粉	6		
バター	6	乳	
コンソメ	0.9	(乳)	学校給食における食物アレルギー対応指針/文科省 P19 除去する必要のない調味料に該当
塩	0.4		
こしょう			
【ブロッコリーマヨサラダ】			
50 キャベツ	30		
60 ブロッコリー	20		
チキンささみ水煮	10		
70 ごまドレッシング	6	卵	
マヨネーズ	3	卵	
こしょう			

詳細な献立表 (三崎調理場)		学 校 行 事	
2026年10月22日(木)		献立名	黒パン 牛乳 冬瓜の肉団子スープ マヨマカロニサラダ
食材料名	アレルゲン		備考
黒パン	乳		
牛乳	乳		
食材料名	一人分(g)	アレルゲン	備考
【冬瓜の肉団子スープ】			
190 鶏むねひき肉	50		
210 ながねぎ	1		
	しょうが	1	
240 しょうゆ	1		
	かたくり粉	3	
	塩	0.1	
	こしょう		
	冬瓜	80	
	にんじん	10	
	しょうゆ	3	
	コンソメ	0.9 (乳)	学校給食における食物アレルギー対応指針/文科省 P19 除去する必要のない調味料に該当
	塩	0.1	
	こしょう		
	かたくり粉	1	
	【マヨマカロニサラダ】		
	マカロニ	9.6	
	油	1	
	酢	0.6	
40 上白糖	0.4		
50 塩	0.1		
	こしょう		
70 ロースハム短冊	15		
	きゅうり	15	
	にんじん	5	
	マヨネーズ	8 卵	

詳細な献立表 (三崎調理場)		学 校 行 事	
2026年10月23日(金)		献立名	ごはん 牛乳 カジキ蕎身フライ 切り干し大根の煮物 かきたま汁
食材料名		アレルゲン	備考
ごはん(麦入り)			
牛乳	乳		
食材料名	一人分(g)	アレルゲン	備考
【カジキ蕎身フライ】			
カジキ蕎身フライ	60	カジキ	
揚げ油 ④(廃油)			
【切り干し大根の煮物】			
豚上小間	10		
40 切り干し大根	5		
50 にんじん	5		
油揚げ	5		
60 細切り昆布	0.5		
油	0.5		
しょうゆ	3.5		
三温糖	2		
【かきたま汁】			
鶏卵	30	卵	
170 にんじん	20		
190 ながねぎ	20		
しょうゆ	4.5		
220 かつお厚削り	2	(かつお)	学校給食における食物アレルギー対応指針/文科省 P19 除去の必要がないとされる調味料
和風だし	0.4	(いわし、かつお)	学校給食における食物アレルギー対応指針/文科省 P19 除去の必要がないとされる調味料
塩	0.2		
かたくり粉	1		

詳細な献立表 (三崎調理場)		学 校 行 事	
2026年10月26日(月)		献立名	カレーライス 牛乳 ツナ和え
食材料名	アレルゲン		備考
ごはん(麦入り)			
牛乳	乳		
食材料名	一人分(g)	アレルゲン	備考
【カレーライス】			
豚上小間	30		
カレー粉	0.1		
180 油	0.5		
200 にんにく	0.5		
たまねぎ	50		
230 じゃがいも	50		
にんじん	10		
カレールー(ミルク)	9	乳	
とろけるカレーフレーク(中辛)	7	乳	
アップルソース	6		
脱脂粉乳(スキムミルク)	4	乳	
しょうゆ	2.4		
こしょう			
【ツナ和え】			
40 ツナ缶	10	まぐろ	
50 カットワカメ	1		
きゅうり	20		
60 しょうゆ	3		
酢	3		
ごま油	1		
上白糖	1		

詳細な献立表 (三崎調理場)		学 校 行 事	
2026年10月27日(火)		献立名	黒パン 牛乳 ハンバーグ(チーズソース風) 大根マヨサラダ ミネストローネスープ
食材料名		アレルゲン	備考
黒パン		乳	
牛乳		乳	
食材料名	一人分(g)	アレルゲン	備考
【ハンバーグ(チーズソース風)】			
チーズソース風INハンバーグ	50		ハンバーグの中にチーズ風のソースが入っています。 ※乳アレルゲンなし
【大根マヨサラダ】			
50 だいこん	30		
60 きゅうり	10		
にんじん	5		
70 チキンささみ水煮	10		
ごまドレッシング	6	卵	
マヨネーズ	3	卵	
こしょう			
【ミネストローネスープ】			
190 マカロニ	6		
210 豚上小間	20		
ポークウインナー40g/本	10		
240 にんにく	0.5		
油	0.5		
キャベツ	50		
たまねぎ	30		
カットトマト水煮缶	30		
コンソメ	1.4	(乳)	学校給食における食物アレルギー対応指針/文科省 P19 除去の必要がないとされる調味料
塩	0.2		
こしょう			

詳細な献立表 (三崎調理場)		学 校 行 事	
2026年10月28日(水)		献立名	ごはん 牛乳 炒りどり しらすのおひたし
食材料名		アレルゲン	備考
ごはん(麦入り)			
牛乳	乳		

食材料名	一人分(g)	アレルゲン	備考
【炒りどり】			
140 鶏もも皮なし小間	40		
160 油	0.5		
じゃがいも	80		
200 にんじん	20		
ごぼう	10		
たけのこ水煮缶	10		
しいたけ水煮(スライス)	5		
凍り豆腐(細切り)	1		
こんにゃく	30		
しょうゆ	7		
三温糖	4		
【しらすのおひたし】			
もやし	40		
40 小松菜	10		
50 しらす	5	しらす	
しょうゆ	1.2		
60 和風だし	0.1	(いわし、かつお)	学校給食における食物アレルギー対応指針/文科省 P19 除去の必要がないとされる調味料
白いりごま	1		
ごま油	0.5		

詳細な献立表 (三崎調理場)		学 校 行 事	
2026年10月29日(木)		献立名	きなこ揚げパン 牛乳 チーズマヨサラダ わんたんスープ
食材料名	アレルゲン		備考
牛乳	乳		

	食材料名	一人分(g)	アレルゲン	備考
	【きなこ揚げパン】			
小 中	コッペパン(全体包装)	50	乳	
	コッペパン(全体包装)	70		
	あげ油 ①			
	上白糖	7.5		
	国産黄な粉	7.5		
	塩	0.05		
	【チーズマヨサラダ】			
	ダイスチーズ	15	乳	
	キャベツ	35		
50	きゅうり	10		
60	ロースハム短冊	10		
	マヨネーズ	9	卵	
80	ごまドレッシング	3	卵	
	こしょう			
	【ワントンスープ】			
	ウエーブワントン	8		
170	豚上小間	20		
190	はくさい	50		
	にんじん	10		
220	ながねぎ	10		
	しょうゆ	3.5		
	中華スープ	1		
	こしょう			

詳細な献立表 (三崎調理場)		学 校 行 事	
2026年10月30日(金)		献立名	ロールパン 牛乳 ポークビーンズ フルーツミックス
食材料名		アレルゲン	備考
ロールパン		乳	
牛乳		乳	
食材料名	一人分(g)	アレルゲン	備考
【ポークビーンズ】			
乾燥大豆	20		
130 豚上小間	30		
150 じゃがいも	40		
たまねぎ	30		
190 にんじん	20		
ケチャップ	20		
中濃ソース	2		
三温糖	0.5		
コンソメ	0.3	(乳)	学校給食における食物アレルギー対応指針/文科省 P19 除去の必要がないされる調味料
こしょう			
【フルーツミックス】			
110 バナナ	30	バナナ	
120 みかん缶	30		
黄桃缶ダイス	30		
150 白寒天缶	30		