



2026年10月の予定献立表



日	献立名	使用材料	栄養量	
1 木	ご飯	精白米	熱量	446 kcal
	ハンバーグ	豚挽肉、玉ねぎ、パン粉、牛乳、スキムミルク、鶏卵、ケチャップ、中濃ソース	蛋白	19.8 g
	ブロッコリーのサラダ	ブロッコリー、きゃべつ、ホールコーン、ツナ缶、 <i>ノオイルドレッシング</i> 青じそ	脂質	13.2 g
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト、スキムミルク、黄桃缶	塩分	0.8 g
2 金	ご飯	精白米	熱量	418 kcal
	松風焼き	鶏挽肉、木綿豆腐、スキムミルク、長葱、玉ねぎ、パン粉、鶏卵、ごま	蛋白	21.3 g
	チンゲン菜と笹身の和え物	チンゲン菜、にんじん、鶏ささみ、ごま油	脂質	10.9 g
	洋なし缶 味噌汁（南瓜）	洋なし缶 かぼちゃ、長葱	塩分	1.3 g
5 月	麦ご飯	精白米、押し麦	熱量	333 kcal
	赤魚の照り焼き	赤魚、片栗粉	蛋白	14.7 g
	カニカマとほうれん草のおかか和え	カニカマ、ほうれん草、にんじん、かつお節	脂質	6.5 g
	パイン缶 味噌汁（油揚げ）	パイン缶 油揚げ、カットわかめ	塩分	1.9 g
6 火	ご飯	精白米	熱量	452 kcal
	チキンカツ	鶏もも、小麦粉、パン粉、鶏卵、中濃ソース	蛋白	18.2 g
	ハムポテトサラダ	じゃがいも、玉ねぎ、きゅうり、にんじん、ロースハム、マヨネーズ	脂質	15.5 g
	りんご缶 味噌汁（里芋）	りんご缶 さといも、絹さや	塩分	1.6 g
7 水	スパゲティナポリタン	スパゲティ、ボークウインナー、玉ねぎ、ピーマン、ケチャップ	熱量	390 kcal
	コールスローサラダ	きゃべつ、にんじん、ツナ缶、 <i>ノオイルドレッシング</i> 青じそ	蛋白	13.2 g
	バナナ	バナナ	脂質	14.5 g
	コンソメスープ（ブロッコリー）	ブロッコリー、もやし	塩分	1.7 g
8 木	ふりかけご飯	精白米、カルシウムお魚ふりかけ	熱量	419 kcal
	ちくわの磯辺揚げ・南瓜とインゲンの素揚げ	焼竹輪、あおのり、天ぷら粉、かぼちゃ、いんげん	蛋白	15.4 g
	小松菜のしらす和え	こまつな、にんじん、しらす干し	脂質	8.9 g
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト、スキムミルク、黄桃缶	塩分	1.8 g
9 金	カレーライス	精白米、豚小間肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、カレーウ、スキムミルク	熱量	448 kcal
	コーンと玉ねぎの醤油炒め	カットコーン、玉ねぎ、しめじ、マーガリン	蛋白	15.2 g
	白桃缶	白桃缶	脂質	13.5 g
	コンソメスープ（南瓜）	かぼちゃ、はくさい	塩分	1.7 g
12 月				
13 火	ご飯	精白米	熱量	415 kcal
	さばの竜田揚げ	さば、片栗粉	蛋白	18.0 g
	ほうれん草のごま和え	ほうれん草、にんじん、すりごま	脂質	14.4 g
	みかん缶 豚汁	みかん缶 豚小間肉、大根、にんじん、ごぼう、さといも、長葱	塩分	1.5 g
14 水	ご飯	精白米	熱量	446 kcal
	ハンバーグ	豚挽肉、玉ねぎ、パン粉、牛乳、スキムミルク、鶏卵、ケチャップ、中濃ソース	蛋白	19.8 g
	ブロッコリーのサラダ	ブロッコリー、きゃべつ、ホールコーン、ツナ缶、 <i>ノオイルドレッシング</i> 青じそ	脂質	13.2 g
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト、スキムミルク、黄桃缶	塩分	0.8 g
15 木	ご飯	精白米	熱量	403 kcal
	鶏肉のごま味噌焼き	鶏もも、すりごま	蛋白	14.8 g
	野菜のきんぴら	ごぼう、にんじん、むき枝豆、しらたき、ごま油	脂質	13.2 g
	パイン缶 すまし汁（小松菜）	パイン缶 小松菜、小町麴	塩分	1.2 g
16 金	ご飯	精白米	熱量	401 kcal
	麻婆豆腐	木綿豆腐、豚挽肉、玉ねぎ、にんじん、しょうが、片栗粉	蛋白	15.7 g
	切干大根とわかめのツナサラダ	切干大根、カットわかめ、にんじん、ツナ缶、すりごま、ごま油	脂質	12.5 g
	柿 中華スープ（インゲン）	柿 いんげん、えのきだけ	塩分	1.1 g

日	献立名	材 料 名	栄養量	
19 月	麦ご飯	精白米、押し麦	熱量	333 kcal
	赤魚の照り焼き	赤魚、片栗粉	蛋白	14.7 g
	カニカマとほうれん草のおかか和え	カニカマ、ほうれん草、にんじん、かつお節	脂質	6.5 g
	パイン缶 味噌汁（油揚げ）	パイン缶 油揚げ、カットわかめ	塩分	1.9 g
20 火	食パン・いちごジャム	食パン、いちごジャム	熱量	471 kcal
	チキンカツ	鶏もも、小麦粉、パン粉、鶏卵、中濃ソース	蛋白	21.4 g
	ハムポテトサラダ	じゃがいも、玉ねぎ、きゅうり、にんじん、ロースハム、マヨネーズ	脂質	20.3 g
	りんご缶 牛乳	りんご缶 牛乳	塩分	1.5 g
21 水	スパゲティナポリタン	スパゲティ、ボークウインナー、玉ねぎ、ピーマン、ケチャップ	熱量	390 kcal
	コールスローサラダ	きゃべつ、にんじん、ツナ缶、 <i>ノオイルドレッシング</i> 青じそ	蛋白	13.2 g
	バナナ	バナナ	脂質	14.5 g
	コンソメスープ（ブロッコリー）	ブロッコリー、もやし	塩分	1.7 g
22 木	ふりかけご飯	精白米、カルシウムお魚ふりかけ	熱量	419 kcal
	ちくわの磯辺揚げ・南瓜とインゲンの素揚げ	焼竹輪、あおのり、天ぷら粉、かぼちゃ、いんげん	蛋白	15.4 g
	小松菜のしらす和え	こまつな、にんじん、しらす干し	脂質	8.9 g
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト、スキムミルク、黄桃缶	塩分	1.8 g
23 金	ご飯	精白米	熱量	418 kcal
	松風焼き	鶏挽肉、木綿豆腐、スキムミルク、長葱、玉ねぎ、パン粉、鶏卵、ごま	蛋白	21.3 g
	チンゲン菜と笹身の和え物	チンゲン菜、にんじん、鶏ささみ、ごま油	脂質	10.9 g
	洋なし缶 味噌汁（南瓜）	洋なし缶 かぼちゃ、長葱	塩分	1.3 g
26 月	ご飯	精白米	熱量	415 kcal
	さばの竜田揚げ	さば、片栗粉	蛋白	18.0 g
	ほうれん草のごま和え	ほうれん草、にんじん、すりごま	脂質	14.4 g
	みかん缶 豚汁	みかん缶 豚小間肉、大根、にんじん、ごぼう、さといも、長葱	塩分	1.5 g
27 火	ご飯	精白米	熱量	403 kcal
	鶏肉のごま味噌焼き	鶏もも、すりごま	蛋白	14.8 g
	野菜のきんぴら	ごぼう、にんじん、むき枝豆、しらたき、ごま油	脂質	13.2 g
	パイン缶 すまし汁（小松菜）	パイン缶 小松菜、小町麴	塩分	1.2 g
28 水	ご飯	精白米	熱量	446 kcal
	ハンバーグ	豚挽肉、玉ねぎ、パン粉、牛乳、スキムミルク、鶏卵、ケチャップ、中濃ソース	蛋白	19.8 g
	ブロッコリーのサラダ	ブロッコリー、きゃべつ、ホールコーン、ツナ缶、 <i>ノオイルドレッシング</i> 青じそ	脂質	13.2 g
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト、スキムミルク、黄桃缶	塩分	0.8 g
29 木	ご飯	精白米	熱量	401 kcal
	麻婆豆腐	木綿豆腐、豚挽肉、玉ねぎ、にんじん、しょうが、片栗粉	蛋白	15.7 g
	切干大根とわかめのツナサラダ	切干大根、カットわかめ、にんじん、ツナ缶、すりごま、ごま油	脂質	12.5 g
	柿 中華スープ（インゲン）	柿 いんげん、えのきだけ	塩分	1.1 g
30 金	カレーライス	精白米、豚小間肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、カレーウ、スキムミルク	熱量	448 kcal
	コーンと玉ねぎの醤油炒め	カットコーン、玉ねぎ、しめじ、マーガリン	蛋白	15.2 g
	白桃缶	白桃缶	脂質	13.5 g
	コンソメスープ（南瓜）	かぼちゃ、はくさい	塩分	1.7 g

※献立は材料仕入の都合により変更することがあります。



株式会社ケイ・エフ・ケイ