※一人分量は、小学校3～4年生を基準に作成しています。
その他の学年の一人分量は、以下のように換算してください。
（小1～2年生：0.8倍、小5～6年生：1.1倍、中学生：1.3倍）

令和8年10月分詳細献立表

高津学校給食センター
●卵・卵由来成分を含む

2026年10月1日(木)

料理名／食品名	一人分量 単位
[牛乳]	
牛乳	1.00 本
[チャーハン（三島）]	
水稲穀粒(精白米)	75.00 g
炊き込みチャーハンの素	20.00 g
[焼きぎょうざ](小中2個)	
小：味の素焼餃子18g	2.00 個
中：味の素焼餃子24g	2.00 個
[切干大根とツナの和え物]	
切干大根	3.00 g
キャベツ	15.00 g
きゅうり	10.00 g
にんじん	5.00 g
まぐろ水煮フレーク(天狗)	8.00 g
穀物酢	2.00 g
うすくちしょうゆ	1.50 g
食塩1kg	0.10 g
サラダ油1.5kg	0.50 g
[ビーフンスープ]	
鶏ムネ肉（1.5㎝角切り）	15.00 g
サラダ油1.5kg	0.20 g
玉葱	8.00 g
チンゲンツァイ	8.00 g
にんじん	5.00 g
たけのこ(千切り)タイ産	8.00 g
ビーフン(給食用)9㎝ｶｯﾄ	4.00 g
スーパースイートコーン	5.00 g
中華スープ(理研)	0.80 g
うすくちしょうゆ	1.50 g

2026年10月2日(金)

料理名／食品名	一人分量 単位
[牛乳]	
牛乳	1.00 本
[ご飯75g]	
水稲穀粒(精白米)	75.00 g
[イカ団子の甘酢あん]	
まるごとイカだんご6～10g	40.00 g
大豆白絞油	5.00 g
玉葱	30.00 g
にんじん	10.00 g
れんこん水煮(乱切り)	12.00 g
国産カラーピーマン(黄)	7.00 g
サラダ油1.5kg	0.30 g
ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ ﾃﾞ ﾘｶｭｰｽ3kg	4.00 g
こいくちしょうゆ	2.50 g
食塩1kg	0.10 g
三温糖	1.20 g
穀物酢	5.00 g
馬鈴薯でんぷん1kg	2.00 g
水	10.00 g
[のりごぼうサラダ]	
ごぼう	16.00 g
キャベツ	10.00 g
きゅうり	18.00 g
ｽｸｰﾙ系かまぼこ	6.00 g
もみのり	0.40 g
QPﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ（卵不使用）	7.00 g
三温糖	0.30 g
穀物酢	1.00 g
[豆腐とわかめのみそ汁]	
JFDA冷凍とうふ(ｻｲｺﾛ)ﾆｼﾑﾗ	25.00 g
太もやし	15.00 g
えのきたけ	10.00 g
カットわかめセレクト	0.30 g
きざみ揚げ(ニシムラ)	3.00 g
煮干しだし	1.30 g
田舎みそ（麦赤）1kg	6.50 g
大和米味噌(白)1kg	2.00 g

2026年10月5日(月)

料理名／食品名	一人分量 単位
[牛乳]	
牛乳	1.00 本
[ご飯75g]	
水稲穀粒(精白米)	75.00 g
[かぼちゃフライ]	
小：ﾔﾖ国産ｶﾎﾞﾁｬひき肉ﾌﾗｲ40g	1.00 個
中：ﾔﾖ国産ｶﾎﾞﾁｬひき肉ﾌﾗｲ60g	1.00 個
大豆白絞油	4.00 g
[ゆずサラダ]	
キャベツ	25.00 g
きゅうり	15.00 g
にんじん	5.00 g
チキンささみ水煮（さんれ	10.00 g
三温糖	0.60 g
穀物酢	1.50 g
こいくちしょうゆ	1.80 g
ゆず果汁	0.50 g
サラダ油1.5kg	0.50 g
[白玉団子汁]	
冷凍白玉(ﾆｼﾑﾗ)	25.00 g
玉葱	20.00 g
にんじん	5.00 g
えのきたけ	6.00 g
ねぎ	1.30 g
きざみ揚げ(ニシムラ)	3.00 g
煮干しだし	1.30 g
田舎みそ（麦赤）1kg	6.50 g
大和米味噌(白)1kg	2.00 g

※一人分量は、小学校3～4年生を基準に作成しています。
その他の学年の一人分量は、以下のように換算してください。
（小1～2年生：0.8倍、小5～6年生：1.1倍、中学生：1.3倍）

令和8年10月分詳細献立表

高津学校給食センター

●卵・卵由来成分を含む

2026年10月6日(火)

料理名／食品名	一人分量 単位
[牛乳]	
牛乳	1.00 本
[麦ご飯75g]	
水稲穀粒(精白米)	71.00 g
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g
[さごしの梅マヨ焼き]	
小：さごし切身40g	1.00 個
中：さごし切身60g	1.00 個
料理酒1.8L	1.00 g
食塩1kg	0.20 g
ﾊｳｽ風車ｺｼｮｰ300g	0.02 g
梅肉ペースト紀州	2.00 g
QPﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ (卵不使用)	6.00 g
米パウダー	1.20 g
[ひじきのサラダ]	
キャベツ	15.00 g
きゅうり	15.00 g
にんじん	5.00 g
国産カラーピーマン(ﾐｯｸｽ)	5.00 g
カットわかめセレクト	0.30 g
芽ひじき1kg韓国産	0.50 g
まぐろ水煮フレーク(天狗)	6.00 g
ノンオイル青じそﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	3.50 g
[ヌードル入りミルクスープ]	
鶏ムネ肉（1.5㎝角切り）	10.00 g
サラダ油1.5kg	0.20 g
にんじん	10.00 g
玉葱	20.00 g
キャベツ	20.00 g
ぶなしめじ	6.00 g
スーパースイートコーン	5.00 g
ﾊｺﾞｽﾊﾟｹﾞﾃｨﾊﾞﾘｭｰﾊｰﾌ1.6mm	6.00 g
牛乳(料理用)	30.00 g
理研コンソメS500g	0.80 g
食塩1kg	0.20 g
ﾊｳｽ風車ｺｼｮｰ300g	0.05 g

2026年10月7日(水)

料理名／食品名	一人分量 単位
[牛乳]	
牛乳	1.00 本
[麦ご飯75g]	
水稲穀粒(精白米)	71.00 g
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g
[ハンバーグ赤ワインソース]	
小：ﾎﾟｰｸ&ﾁｷﾝﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ60g	1.00 個
中：ﾎﾟｰｸ&ﾁｷﾝﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ80g	1.00 個
玉葱	5.00 g
ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟﾃﾞﾘｶｭｰｽ3kg	6.50 g
こいくちしょうゆ	1.50 g
三温糖	0.50 g
赤ワイン1.8L	1.50 g
馬鈴薯でんぷん1kg	0.20 g
水	4.00 g
[●千草和え]	
小松菜	10.00 g
にんじん	5.00 g
太もやし	10.00 g
キャベツ	15.00 g
出雲のちくわ5㎜×1/2ｶｯﾄ	10.00 g
●錦糸卵（真空）500g	6.00 g
追加食材：出雲のちくわ5mm×1/2カット	6.00 g
ごま油1.65kg	0.50 g
うすくちしょうゆ	1.50 g
かつお節・細切（ﾆｼﾑﾗ）	0.50 g
[コーンスープ]	
カットベーコンIQF500g	7.00 g
玉葱	25.00 g
にんじん	10.00 g
クリームコーン(冷凍)	20.00 g
スーパースイートコーン	10.00 g
SBパセリ(乾)	0.05 g
理研コンソメS500g	1.00 g
食塩1kg	0.20 g
ﾊｳｽ風車ｺｼｮｰ300g	0.02 g

2026年10月8日(木)

料理名／食品名	一人分量 単位
[牛乳]	
牛乳	1.00 本
[ご飯75g]	
水稲穀粒(精白米)	75.00 g
[アジの香味フライ]	
小：アジの香味フライ40g	1.00 個
中：アジの香味フライ60g	1.00 個
大豆白絞油	5.00 g
[納豆和え]	
ﾊﾘひきわり納豆（ﾋｷﾜﾘ）	12.00 g
きゅうり	13.00 g
キャベツ	20.00 g
にんじん	8.00 g
もみのり	0.80 g
こいくちしょうゆ	2.00 g
[豚汁]	
国産SPF豚モモスライスIQF	15.00 g
料理酒1.8L	0.50 g
ごま油1.65kg	0.50 g
にんじん	8.00 g
玉葱	15.00 g
ごぼう	8.00 g
板こんにゃく	8.00 g
JFDA冷凍とうふ(ｻｲｺﾛ)ﾆｼﾑﾗ	20.00 g
ねぎ	1.30 g
田舎みそ（麦赤）1kg	6.50 g
大和米味噌(白)1kg	2.00 g

※一人分量は、小学校3～4年生を基準に作成しています。
その他の学年の一人分量は、以下のように換算してください。
（小1～2年生：0.8倍、小5～6年生：1.1倍、中学生：1.3倍）

令和8年10月分詳細献立表

高津学校給食センター

●卵・卵由来成分を含む

2026年10月9日(金)

料理名／食品名	一人分量 単位
[牛乳]	
牛乳	1.00 本
[ご飯75g]	
水稲穀粒(精白米)	75.00 g
[キャベツのピリ辛丼の具]	
国産SPF豚ミンチIQF	40.00 g
料理酒1.8L	0.50 g
ごま油1.65kg	0.50 g
にんじん	10.00 g
キャベツ	35.00 g
たけのこ(短冊)タイ産	15.00 g
田舎みそ(麦赤)1kg	3.00 g
料理酒1.8L	1.00 g
三温糖	0.70 g
こいくちしょうゆ	1.00 g
ﾃｰｵ豆板醤1kg	0.50 g
ごま油1.65kg	0.50 g
おろし生しょうが1kgJFDA	0.70 g
[ポテトサラダ]	
まぐろ水煮フレーク(天狗)	8.00 g
じゃがいも	25.00 g
ニチレイブロッコリー(エ	15.00 g
にんじん	8.00 g
スーパースイートコーン	8.00 g
QPﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ (卵不使用)	7.00 g
穀物酢	1.20 g
食塩1kg	0.10 g
ﾊｳｽ風車ｺｼｮｰ300g	0.02 g
[鶏ごぼうスープ]	
鶏ムネ肉(1.5㎝角切り)	10.00 g
料理酒1.8L	1.00 g
サラダ油1.5kg	0.50 g
ごぼう	10.00 g
えのきたけ	8.00 g
小松菜	10.00 g
JFDA冷凍とうふ(ｻｲｺﾛ)ﾆｼﾑﾗ	15.00 g
食塩1kg	0.20 g
こいくちしょうゆ	1.20 g
理研コンソメS500g	1.00 g

2026年10月13日(火)

料理名／食品名	一人分量 単位
[牛乳]	
牛乳	1.00 本
[麦ご飯75g]	
水稲穀粒(精白米)	71.00 g
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g
[鶏肉のコーンフレーク焼き]	
小：鶏むね切身50g	1.00 個
中：鶏むね切身60g	1.00 個
食塩1kg	0.20 g
ﾊｳｽ風車ｺｼｮｰ300g	0.05 g
QPﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ (卵不使用)	8.00 g
コーンフレーク	5.00 g
乾燥パン粉ﾌﾚｰｸｽ2kg	5.00 g
[海藻サラダ]	
キャベツ	25.00 g
にんじん	5.00 g
きゅうり	15.00 g
ちりめん	2.00 g
湯戻し海藻サラダ100g	0.50 g
穀物酢	2.00 g
食塩1kg	0.20 g
三温糖	0.20 g
サラダ油1.5kg	0.80 g
[ABCスープ]	
カットベーコンIQF500g	7.00 g
マカロニ(ｱﾙﾌｧﾍﾞｯﾄ)500g	4.00 g
玉葱	20.00 g
にんじん	7.00 g
小松菜	8.00 g
理研コンソメS500g	1.00 g
うすくちしょうゆ	2.00 g

2026年10月14日(水)

料理名／食品名	一人分量 単位
[牛乳]	
牛乳	1.00 本
[麦ご飯75g]	
水稲穀粒(精白米)	71.00 g
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g
[鮭のみそ焼き]	
小：秋鮭(ピンク)切身40g	1.00 個
中：秋鮭(ピンク)切身50g	1.00 個
大和米味噌(白)1kg	4.00 g
三温糖	1.00 g
料理酒1.8L	2.00 g
本みりん1.8L	1.00 g
ごま油1.65kg	1.00 g
[ひじきの炒り煮]	
国産SPF豚モモスライスIQF	20.00 g
サラダ油1.5kg	0.50 g
料理酒1.8L	0.50 g
ごぼう	8.00 g
にんじん	8.00 g
芽ひじき1kg韓国産	0.50 g
さつまあげ角天(短冊ｶｯﾄ	7.00 g
国産大豆水煮1kg	10.00 g
むき枝豆500g	7.00 g
本みりん1.8L	0.80 g
こいくちしょうゆ	2.00 g
三温糖	0.80 g
[●かき卵汁]	
玉葱	20.00 g
にんじん	10.00 g
乾し椎茸(美都産)	0.50 g
ねぎ	1.20 g
JFDA冷凍とうふ(ｻｲｺﾛ)ﾆｼﾑﾗ	15.00 g
●たまご	18.00 g
追加食材：JFDA冷凍とうふ(ｻｲｺﾛ)ﾆｼﾑﾗ	15.00 g
だしﾊﾟｯｸ(かつお節)1kg	1.30 g
うすくちしょうゆ	2.50 g
食塩1kg	0.10 g
馬鈴薯でんぷん1kg	1.00 g

※一人分量は、小学校3～4年生を基準に作成しています。
その他の学年の一人分量は、以下のように換算してください。
（小1～2年生：0.8倍、小5～6年生：1.1倍、中学生：1.3倍）

令和8年10月分詳細献立表

高津学校給食センター

●卵・卵由来成分を含む

2026年10月15日(木)

料理名／食品名	一人分量 単位
[牛乳]	
牛乳	1.00 本
[ご飯(少量)]	
水稲穀粒(精白米)	60.00 g
[小籠包（小中2個）]	
TMショーロンポー	2.00 個
[チョレギサラダ]	
キャベツ	25.00 g
だいこん	20.00 g
にんじん	5.00 g
カットわかめセレクト	0.50 g
もみのり	0.80 g
いりごま（白）1kg	1.00 g
三温糖	0.50 g
穀物酢	1.00 g
こいくちしょうゆ	2.50 g
ごま油1.65kg	1.00 g
[みそラーメン]	
国産SPF豚モモスライスIQF	20.00 g
サラダ油1.5kg	0.20 g
料理酒1.8L	1.00 g
おろし生しょうが1kgJFDA	0.50 g
太もやし	20.00 g
ねぎ	1.20 g
にんじん	8.00 g
スーパースイートコーン	5.00 g
中華スープ(理研)	1.00 g
田舎みそ（麦赤）1kg	8.00 g
TM麺始めチャンポン麺200	35.00 g
食塩	0.20 g

2026年10月16日(金)

料理名／食品名	一人分量 単位
[牛乳]	
牛乳	1.00 本
[ご飯75g]	
水稲穀粒(精白米)	75.00 g
[ﾚﾓﾝﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞｻﾗﾀﾞ]	
きゅうり	20.00 g
キャベツ	20.00 g
にんじん	8.00 g
国産カラーピーマン(黄)	10.00 g
まぐろ水煮フレーク(天狗)	5.00 g
蒸し挽き割り大豆	3.00 g
サラダ油1.5kg	0.45 g
ｼﾁﾘｱﾚﾓﾝ100(720ml)ﾆｼﾑﾗ	0.50 g
三温糖	0.70 g
こいくちしょうゆ	2.00 g
穀物酢	1.50 g
[アールスメロン1/16コ]	
アールスメロン4L	0.07 個
[オータムカレー]	
鶏ムネ肉（1.5㎝角切り）	25.00 g
おろし生にんにく1kgJFDA	0.60 g
サラダ油1.5kg	0.20 g
にんじん	15.00 g
さつまいも	30.00 g
玉葱	35.00 g
ぶなしめじ	5.00 g
なす	20.00 g
ﾊｳｽ給食用ｶﾚｰﾌﾚｰｸN	12.00 g
ｼﾞｪﾌｻｶﾚｰﾌﾚｰｸ	3.00 g
ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ ﾃﾞ ﾘｶｺｰｽ3kg	5.00 g
ウスターソース1.8L	1.50 g

2026年10月19日(月)

料理名／食品名	一人分量 単位
[牛乳]	
牛乳	1.00 本
[ご飯75g]	
水稲穀粒(精白米)	75.00 g
[カツオカツ]	
小：国産カツオカツ40g	1.00 個
中：国産カツオカツ60g	1.00 個
大豆白絞油	5.00 g
[じゃこサラダ]	
キャベツ	30.00 g
にんじん	8.00 g
小松菜	12.00 g
ちりめん	2.00 g
QPﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ（卵不使用）	7.00 g
こいくちしょうゆ	1.00 g
穀物酢	1.00 g
三温糖	0.40 g
いりごま（白）1kg	1.50 g
ごま油1.65kg	0.30 g
[おざく]	
だいこん	25.00 g
さといも(冷凍・乱切)ﾆｼﾑﾗ	10.00 g
さといも	10.00 g
にんじん	10.00 g
乾し椎茸(美都産)	0.50 g
板こんにゃく	7.00 g
きざみ揚げ(ニシムラ)	3.00 g
ねぎ	1.30 g
だしﾊﾟｯｸ(かつお節)1kg	1.30 g
こいくちしょうゆ	2.50 g
うすくちしょうゆ	0.50 g
本みりん1.8L	2.00 g

※一人分量は、小学校3～4年生を基準に作成しています。
その他の学年の一人分量は、以下のように換算してください。
（小1～2年生：0.8倍、小5～6年生：1.1倍、中学生：1.3倍）

令和8年10月分詳細献立表

高津学校給食センター

●卵・卵由来成分を含む

2026年10月20日(火)

料理名／食品名	一人分量 単位
[牛乳]	
牛乳	1.00 本
[コッペパン]	
小：南の大地ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ(個包装)70g	1.00 個
中：南の大地ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ(個包装)90g	1.00 個
[スラッピージョーの具]	
国産SPF豚ミンチIQF	40.00 g
豪州産牛肉(ミンチ)IQF	10.00 g
料理酒1.8L	0.50 g
玉葱	40.00 g
にんじん	10.00 g
おろし生しょうが1kgJFDA	0.80 g
おろし生にんにく1kgJFDA	0.80 g
サラダ油1.5kg	0.30 g
食塩1kg	0.20 g
ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟﾃﾞﾘｶｭｰｽ3kg	10.00 g
トマトピューレ(食塩無添加3k	5.00 g
こいくちしょうゆ	0.20 g
薄力粉	2.00 g
[チーズﾏｰﾏﾚｰﾄﾞサラダ]	
キャベツ	20.00 g
ニチレイブロッコリー（エ	15.00 g
だいこん	10.00 g
スーパースイートコーン	5.00 g
ﾌﾟﾛｾｽﾁｰｽﾞｶｯﾄﾁｰｽﾞ 8mm	3.00 g
オレンジマーマレード	2.50 g
JFSAﾌﾚｽｺｰﾘｰﾌﾞｧEXVｵﾘｰﾌﾞ油	0.50 g
こいくちしょうゆ	1.20 g
穀物酢	2.00 g
[タラ入りクリームシチュー★]	
助宗タラ角切(2cm角)	15.00 g
玉葱	20.00 g
にんじん	10.00 g
さつまいも	20.00 g
ぶなしめじ	8.00 g
ほうれん草	12.00 g
コンソメ乳なし（理研）	0.50 g
食塩1kg	0.20 g
ﾊｳｽ風車ｺｼｮｰ300g	0.03 g
ﾉﾝｱﾚﾙｹﾞﾝ米粉ﾎﾜｲﾄﾙｳCa	6.00 g
ﾏﾙｻﾝｱｲ無調整豆乳1L	20.00 g

2026年10月21日(水)

料理名／食品名	一人分量 単位
[牛乳]	
牛乳	1.00 本
[麦ご飯75g]	
水稲穀粒(精白米)	71.00 g
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g
[はまちの南部焼き]	
小：はまち切身40g	1.00 個
中：はまち切身50g	1.00 個
おろし生しょうが1kgJFDA	0.30 g
こいくちしょうゆ	2.00 g
料理酒1.8L	1.00 g
本みりん1.8L	1.50 g
三温糖	0.20 g
ごま油1.65kg	0.50 g
いりごま（白）1kg	1.00 g
ｶﾄﾞﾔいりごま黒1kg	0.50 g
[●さつまいもと卵のサラダ]	
さつまいも	20.00 g
ビッコロハム（チキンハム）	5.00 g
きゅうり	15.00 g
にんじん	8.00 g
玉葱	5.00 g
●いりたまご(真空)	8.00 g
追加食材：ビッコロハム（チキンハム）	6.00 g
QPﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ（卵不使用）	6.00 g
穀物酢	1.20 g
ﾊｳｽ風車ｺｼｮｰ300g	0.02 g
三温糖	0.30 g
[肉団子入りすまし汁]	
ﾎﾟｰｸ&ﾁｷﾝミートボールSS	20.00 g
えのきたけ	6.00 g
キャベツ	15.00 g
にんじん	7.00 g
小松菜	8.00 g
ねぎ	1.20 g
うすくちしょうゆ	2.00 g
こいくちしょうゆ	0.50 g
だしﾊﾟｯｸ(かつお節)1kg	1.30 g
食塩1kg	0.20 g

2026年10月22日(木)

料理名／食品名	一人分量 単位
[牛乳]	
牛乳	1.00 本
[ご飯75g]	
水稲穀粒(精白米)	75.00 g
[蒸し鶏のごまだれかけ]	
小：鶏肉モモ切身50g	1.00 個
中：鶏肉モモ切身60g	1.00 個
料理酒1.8L	2.00 g
食塩1kg	0.05 g
ﾊｳｽ風車ｺｼｮｰ300g	0.02 g
こいくちしょうゆ	2.00 g
三温糖	0.20 g
本みりん1.8L	2.00 g
料理酒1.8L	0.50 g
ｶﾄﾞﾔ練りごま550g	3.00 g
すりごま（白）	1.00 g
馬鈴薯でんぷん1kg	0.30 g
水	6.00 g
[五色和え]	
キャベツ	25.00 g
ほうれん草	12.00 g
にんじん	8.00 g
カネイチ国産きくらげスラ	0.30 g
やさしい海の細かまぼこ黄	6.00 g
かつお節・細切（ﾆｼﾑﾗ）	0.40 g
こいくちしょうゆ	1.70 g
三温糖	0.50 g
[つわの芋煮風汁]	
天然真鯛角切り（ｽｷﾝﾚｽ）	1.50 g
料理酒1.8L	1.00 g
玉葱	30.00 g
にんじん	10.00 g
ざといも	10.00 g
ざといも(冷凍・乱切)ﾆｼﾑﾗ	30.00 g
ねぎ	1.20 g
だし昆布	1.40 g
うすくちしょうゆ	2.00 g
食塩1kg	0.30 g
馬鈴薯でんぷん1kg	1.20 g
ゆず果汁	1.00 g

※一人分量は、小学校3～4年生を基準に作成しています。
その他の学年の一人分量は、以下のように換算してください。
（小1～2年生：0.8倍、小5～6年生：1.1倍、中学生：1.3倍）

令和8年10月分詳細献立表

高津学校給食センター

●卵・卵由来成分を含む

2026年10月23日(金)

料理名／食品名	一人分量 単位
[牛乳]	
牛乳	1.00 本
[ご飯75g]	
水稲穀粒(精白米)	75.00 g
[いわしのアングレーズ]	
ﾁｳｽｲｲﾜｼ小ロ切り1kg	50.00 g
おろし生しょうが1kgJFDA	0.40 g
料理酒1.8L	1.00 g
馬鈴薯でんぷん1kg	8.00 g
大豆白絞油	5.00 g
ウスターソース1.8L	1.50 g
三温糖	0.30 g
本みりん1.8L	1.00 g
水	1.50 g
乾燥パン粉ﾌﾚｰｸｽ2kg	5.00 g
[アーモンドサラダ]	
キャベツ	20.00 g
ニチレイブロッコリー	15.00 g
にんじん	8.00 g
チキンハム（短冊）500g	7.00 g
ｸｯｷﾝｸﾞｱｰﾓﾝﾄﾞ（スライス）	2.00 g
穀物酢	1.50 g
うすくちしょうゆ	1.50 g
三温糖	0.30 g
サラダ油1.5kg	0.50 g
食塩1kg	0.10 g
ﾊｳｽ風車ｺｼｮｰ300g	0.02 g
[お豆のまろやかみそ汁]	
玉葱	15.00 g
にんじん	5.00 g
じゃがいも	20.00 g
IQFいちょう切り蒲鉾500g	8.00 g
小松菜	5.00 g
白花豆&白いんげん豆ﾍﾟｰｽﾄ	15.00 g
煮干しだし	1.30 g
大和米味噌(白)1kg	2.00 g
田舎みそ（麦赤）1kg	6.50 g

2026年10月26日(月)

料理名／食品名	一人分量 単位
[牛乳]	
牛乳	1.00 本
[ご飯75g]	
水稲穀粒(精白米)	75.00 g
[スタミナ豚キムチ丼の具]	
国産SPF豚モモスライスIQF	40.00 g
サラダ油1.5kg	0.20 g
おろし生にんにく1kgJFDA	0.40 g
おろし生しょうが1kgJFDA	0.40 g
豚レバーチップ	3.00 g
料理酒1.8L	1.00 g
業務用白糸こんにゃく1kg	3.00 g
にんじん	10.00 g
玉葱	30.00 g
にら	3.00 g
白菜キムチ	15.00 g
三温糖	0.70 g
こいくちしょうゆ	1.80 g
ごま油1.65kg	0.80 g
[フルーツ杏仁]	
やわらか杏仁豆腐	30.00 g
ﾃﾞｻﾞｰﾄﾌﾙｰﾂみかんSP（天狗	10.00 g
フルーツパック(黄桃ﾀﾞｲｽ)	10.00 g
パインアップルチビット	10.00 g
バナナ	10.00 g
[もずくスープ]	
美ら海もずく(ﾆｼﾑﾗ)	15.00 g
玉葱	10.00 g
チンゲンツァイ	10.00 g
冷凍ミニ絹厚揚	15.00 g
ｽｸｰﾙ糸かまぼこ	8.00 g
中華スープ（理研）	1.00 g
こいくちしょうゆ	1.50 g
食塩1kg	0.20 g
ﾊｳｽ風車ｺｼｮｰ300g	0.03 g

2026年10月27日(火)

料理名／食品名	一人分量 単位
[牛乳]	
牛乳	1.00 本
[麦ご飯75g]	
水稲穀粒(精白米)	71.00 g
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g
[さばのソース焼き]	
小：ﾐﾅﾄ真鯖切身（浜田産）40g	1.00 個
中：ﾐﾅﾄ真鯖切身（浜田産）50g	1.00 個
おろし生しょうが1kgJFDA	0.50 g
料理酒1.8L	1.00 g
三温糖	0.70 g
ウスターソース1.8L	3.50 g
田舎みそ（麦赤）1kg	1.80 g
いりごま（白）1kg	0.80 g
[りっちゃんの元気サラダ]	
キャベツ	20.00 g
きゅうり	10.00 g
チキンハム（短冊）500g	8.00 g
スーパースイートコーン	5.00 g
にんじん	8.00 g
らくらく昆布	0.25 g
かつお節・細切（ﾆｼﾑﾗ）	0.25 g
三温糖	1.00 g
穀物酢	2.50 g
ﾊｳｽ風車ｺｼｮｰ300g	0.02 g
食塩1kg	0.20 g
サラダ油1.5kg	0.80 g
[さつま揚げとさつまいものみそ汁]	
さつまいも	25.00 g
玉葱	10.00 g
にんじん	5.00 g
えのきたけ	5.00 g
さつまあげ角天（短冊ｶｯﾄ	15.00 g
ねぎ	1.30 g
田舎みそ（麦赤）1kg	6.00 g
大和米味噌(白)1kg	2.00 g
煮干しだし	1.30 g

※一人分量は、小学校3～4年生を基準に作成しています。
その他の学年の一人分量は、以下のように換算してください。
（小1～2年生：0.8倍、小5～6年生：1.1倍、中学生：1.3倍）

令和8年10月分詳細献立表

高津学校給食センター
●卵・卵由来成分を含む

2026年10月28日(水)

料理名／食品名	一人分量 単位
[牛乳]	
牛乳	1.00 本
[麦ご飯75g]	
水稲穀粒(精白米)	71.00 g
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g
[春巻き]	
小：SNFおいしい春巻35g	1.00 個
中：SNFおいしい春巻50g	1.00 個
大豆白絞油	4.00 g
[バンバンジー]	
チキンささみ水煮（さんれ	15.00 g
キャベツ	20.00 g
小松菜	5.00 g
にんじん	10.00 g
太もやし	10.00 g
すりごま（白）	1.20 g
ｶﾄﾞﾔ練りごま550g	0.80 g
こいくちしょうゆ	2.10 g
穀物酢	0.80 g
三温糖	0.60 g
ごま油1.65kg	0.50 g
おろし生しょうが1kgJFDA	0.20 g
[●スーミータン]	
ｽｸｰﾙ糸かまぼこ	8.00 g
冷凍豆腐ｻｲｺﾛｶｯﾄ7g	25.00 g
玉葱	20.00 g
スーパースイートコーン	10.00 g
クリームコーン(冷凍)	10.00 g
チンゲンツァイ	5.00 g
●たまご	20.00 g
追加食材：冷凍豆腐ｻｲｺﾛｶｯﾄ7g	15.00 g
中華スープ（理研）	1.00 g
こいくちしょうゆ	1.50 g
うすくちしょうゆ	1.50 g
食塩1kg	0.20 g
ﾊｳｽ風車ｺｼｮｰ300g	0.02 g
馬鈴薯でんぷん1kg	1.00 g

2026年10月29日(木)

料理名／食品名	一人分量 単位
[牛乳]	
牛乳	1.00 本
[ご飯75g]	
水稲穀粒(精白米)	75.00 g
[さわらの紅葉焼き]	
小：さわら切身40g	1.00 個
中：さわら切身50g	1.00 個
食塩1kg	0.05 g
ﾊｳｽ風車ｺｼｮｰ300g	0.02 g
料理酒1.8L	0.80 g
QPﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ（卵不使用）	8.00 g
ﾐｸﾛﾍﾞｰｽﾄ(人参)2kg	4.00 g
本みりん1.8L	1.00 g
米パウダー	1.20 g
[れんこんきんぴら]	
国産SPF豚モモスライスIQF	10.00 g
料理酒1.8L	0.50 g
サラダ油1.5kg	0.30 g
にんじん	8.00 g
ごぼう	10.00 g
れんこん水煮(いちょう)	12.00 g
JFSAつきこんにゃく1kg	12.00 g
むき枝豆500g	8.00 g
いりごま（白）1kg	1.50 g
こいくちしょうゆ	2.50 g
三温糖	1.00 g
ごま油1.65kg	0.30 g
[豆腐のすまし汁]	
JFDA冷凍とうふ(ｻｲｺﾛ)ﾆｼﾑﾗ	20.00 g
IQFいちょう切り蒲鉾500g	5.00 g
えのきたけ	8.00 g
玉葱	20.00 g
ねぎ	1.20 g
こいくちしょうゆ	2.00 g
うすくちしょうゆ	1.50 g
食塩1kg	0.15 g
だしﾊﾟｯｸ(かつお節)1kg	1.30 g

2026年10月30日(金)

料理名／食品名	一人分量 単位
[牛乳]	
牛乳	1.00 本
[ご飯75g]	
水稲穀粒(精白米)	75.00 g
[メルルーサのゆずソースかけ]	
小：メルルーサ切身40g	1.00 個
中：メルルーサ切身50g	1.00 個
馬鈴薯でんぷん1kg	4.20 g
大豆白絞油	5.00 g
こいくちしょうゆ	3.00 g
ゆず果汁	0.60 g
穀物酢	1.70 g
三温糖	2.50 g
[おからサラダ]	
おから(新製法)	6.50 g
スーパースイートコーン	5.00 g
キャベツ	15.00 g
ニチレイブロッコリー（エ	12.00 g
あご入野焼き3mm×1/4ｶｯﾄ	8.00 g
ﾌﾟﾛｾｽﾄﾞｲｽｶｯﾄﾁｰｽﾞ 8mm	6.00 g
穀物酢	0.80 g
三温糖	0.50 g
食塩1kg	0.05 g
QPﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ（卵不使用）	7.00 g
[塩豚カレースープ]	
豚モモ(1.5cm角)	20.00 g
塩糀	1.00 g
サラダ油1.5kg	0.20 g
おろし生にんにく1kgJFDA	0.30 g
料理酒1.8L	0.80 g
かぼちゃ	10.00 g
玉葱	20.00 g
キャベツ	20.00 g
にんじん	10.00 g
コンソメ乳なし（理研）	0.50 g
食塩1kg	0.30 g
ﾊｳｽ風車ｺｼｮｰ300g	0.04 g
こいくちしょうゆ	1.40 g
カレー粉(純)200g	0.03 g
SBパセリ(乾)	0.20 g