

2026年 10月 予定献立表

2026		朝食		昼食			夕食		
日	曜日	和食	洋食	主菜	小鉢	汁物等	主菜	小鉢	汁物等
1	木	温野菜サラダ		オレンジチキン (アメリカ) 中華風肉豆腐	ほうれん草のおかか和え	卵のスープ	ヒレカツカレー オムレツカレー	明太ポテトサラダ	きのこスープ 季節のロールケーキ
2	金	鶏と春雨のピリ辛和え		とろっとたまごかけチキンカツ 豚肉の韓国風焼肉サラダ	ひじき炒め	ゴマ風味スープ	豚肉の塩たれ焼 鶏肉と青菜のクリーム煮	さつま芋とごぼうの秋サラダ	すまし汁
3	土	中華野菜ソテー		チキン中華あんかけ 牛肉と野菜の煮物	大豆煮	中華スープ	豚肉の味噌漬け焼 豚肉と茸のゴママヨ炒め	揚げ出し豆腐の吹き寄せあん	ゴマ風味スープ
4	日	ベジタブルエッグ		きつねうどん かき揚げそば	串カツ	オレンジ	鶏肉のチリソース 豚肉のスタミナ炒め	青菜と竹輪のコチュマヨ和え	味噌汁
5	月	大豆とひじき煮		炭火香る豚丼 豚と切干大根のナムル丼	拌三絲	根菜のお味噌汁 クロレラ	チキンクリーム煮 豚肉とこんにゃくの中華炒め	飛竜頭のきのこあん 鶏のゆかり揚げ チーズサラダ	コンソメスープ
6	火	切干大根の中華和え		鶏肉のゆず風味照焼 豚肉とにんにく炒め	さつま芋とブロッコリーのごまサラダ	ひじきのかき玉スープ	豚肉のピザ焼き 豚肉の黒こしょう炒め	小松菜ときのこの彩りお浸し 豚大和風サラダ	すまし汁
7	水	マセドアンサラダ		月見カレーうどん 甘辛ごぼううどん	鶏の磯辺揚げ	かなたぐんのどやさ！魚フライ 杏仁フルーツ	鶏肉のチリソース サバのハチ味噌煮	卵スパサラダ コロケ コーンサラダ	豚汁
8	木	炒り鶏		ポークソテー マヨネーズソース 豚しゃぶのジュレソース	もやしと茸のソテー	中華スープ	お楽しみメニュー		
9	金	小松菜ときのこの中華炒め		メガ盛り豚天 メガ盛り豚天	チンゲン菜のナムル	味噌汁	鶏肉の黄金焼き 豚肉と野菜のカレー煮込み	切干大根の焼きそば	わかめスープ
10	土	ビーフンサラダ		焼豚炒飯 コリアンミートライス	蒸ししゅうまい	わかめスープ 青りんごゼリー	鶏の明太子マヨネーズ焼 豚肉のコチュジャン炒め	炒り豆腐	味噌汁
11	日	ポテトコン炒め		ワンタンもやしラーメン 豚キムチラーメン	竹輪のあけぼの揚げ	バナナ	鶏のおろし煮 豚肉と豆腐の四川炒め	根菜の金平	中華スープ
12	月	ブロッコリーのおかか和え		豚肉のニラピカタ カレー肉じゃが	ビーフンソテー	中華スープ	きのこ煮込みハンバーグ 鶏肉の甘酢炒め	スイートサラダ	味噌汁
13	火	ほうれん草のスクランブルエッグ		贅沢！ローストビーフ丼 贅沢！ローストビーフ丼	チーズサラダ	味噌汁 クロレラ	豚肉のマスタード焼き ミートボールシチュー	里芋と竹輪の煮物 ヒレカツ ツナサラダ	すまし汁
14	水	豚と茸のマヨソテー		台南担仔麵 (台南風豚ひき肉のせあさり麵) 海鮮塩焼きそば	ミニメンチカツ	オレンジゼリー	白身魚の麻婆ソースかけ 肉厚ホッケフライ	さつま芋としめじのクリームシチュー 白身フライ ミックスサラダ	さつま汁
15	木	肉団子の甘酢あんかけ		チキンカレー 里いもとひき肉のカレー	蒸鶏とコーンのサラダ	コンソメスープ ブルーベリーヨーグルト	豚肉の中華風照焼 肉団子八宝菜	もやしとニラのウィンナー炒め 豚肉の磯辺揚げ コーンサラダ	わかめスープ
16	金	ツナビーフン		チーズカツレツ彩りマリネソース 豚キムチ豆腐	薩摩芋のゴマソテー	卵のスープ	鶏肉の柚子味噌焼 豚肉の味噌炒め	五目煮豆	きのこのすまし汁
17	土	ジャーマンポテト		豚肉の磯辺揚げ ポークシチュー	蓮根のミモザサラダ	中華スープ	豚の塩麹漬け焼き 鶏肉とインゲンのオイスター炒め	切干大根ごま酢和え	ひじきのかき玉スープ
18	日	スリランカ風味カレー		ピリ辛味噌ラーメン インディアン焼きそば	牛肉コロケ	オレンジ	チキン山賊焼 豚肉とポテトの甘辛炒め	春雨の中華和え	味噌汁
19	月	カリフラワーのカレーソテー		韓国風甘辛コチュジャン豚丼 納豆ときのこたっぷりかき揚げ丼	青菜と干えびのソテー	わかめスープ クロレラ	鶏のから揚げ 名古屋風	高野豆腐玉子とじ 鶏の唐揚げ ミックスサラダ	味噌汁
20	火	ニラともやしの卵とじ		ポークソテー マスタードソース 豚肉と小松菜のオイスターミルク煮	ほうれん草のみぞれ和え	ひじきのかき玉スープ	タンドリーチキン 大豆ミートの麻婆厚揚げ	ブロッコリーのツナ和え 揚げごようざ 和風サラダ	コンソメスープ
21	水	カボチャサラダ		蒲鉾のマルイチの平天入りうどん 北海道とろろ昆布うどん	揚げごようざ	ピーチゼリー	白身フライマトソース ブリの照り煮	五日マーボ 白身フライ コーンサラダ	ピリ辛けんちん汁
22	木	厚焼き卵		ポークカレー ごぼうとえのきの和風キーマカレー	コーンサラダ	きのこスープ フルーチェ (ぶどう)	チキンイタリアン焼 鶏とじゃがの煮込み	もやしのペペロンチーノ 鶏の天ぷら 大根サラダ	卵のスープ
23	金	コールスローサラダ		てりやきチキン たまごタルタル 家常豆腐 (ジャージャー豆腐)	さつま芋のピリ辛肉じゃが風	ゴマ風味スープ	ポークソテー キノコソース 豚バラと大根のべっこう煮	れんこんのごま和え	わかめスープ
24	土	ミニオムレツ		フライドチキン	ひじきと青菜のごま和え	赤だし	豚肉のガーリックペッパーソテー 豚とヤングコーンのピリ辛炒め	カリフラワーのマリネ	すまし汁
25	日	ミニハンバーグ		お弁当		生姜と三元豚のメンチカツ&チキンカツ 回鍋肉*	ごぼうのおかか煮		味噌汁
26	月	里芋のそぼろあん		他人丼 豚キムチ丼	小松菜のなめたけ和え	味噌汁 クロレラ	チキンデミソース煮 豚肉のぼん炒め	春雨ミソ汁	卵のスープ
27	火	じゃが玉		鶏肉の味噌マヨ焼き 豚肉の中華風カレーソテー	きのこじゃが芋のコンソメ炒め	かき玉汁	スパイシーチリポーク 肉団子と白菜の煮込み	里芋の明太マヨ和え 鶏の唐揚げ 彩りサラダ	カレースープ
28	水	白菜のおかか和え		鶏天たまごとじうどん 麻婆豆腐焼きそば	ヒレカツ	もみじまんじゅう	ホキのレモンマヨソース ぶりのみりん焼	かに玉あんかけ 白身フライ ミックスサラダ	豚汁
29	木	もやしの挽肉炒め		ジャポネハンバーグ さつま芋と豚の甘酢炒め	カリフラワーの辛子和え	すまし汁	メンチカツカレー イカリングカレー	スバゲティサラダ ヒレカツ コーンサラダ	きのこスープ デザート
30	金	ブロッコリーのコンソメスープ		蓮根ミートソースパグゼッティ きのこベーコンのクリームスパ	ハロウィンハンバーグ	卵のスープ かぼちゃババロア	豚の照マヨ 肉豆腐	南瓜の煮物	わかめスープ
31	土	ほうれん草と卵のバター風味炒め		チキンソテーサルソース 豚肉と厚揚げのオイスターソース炒め	小松菜とひじきの白和え	味噌汁	豚肉の塩だれ炒め&コロケ	小松菜とごぼうのカレーマヨ和え	味噌汁

* 主菜の上段黒字がA食、下段赤字がB食です。夕食の小鉢は3種類から1つ選べます。
材料仕入れの都合により献立の変更があります。ご了承ください。